

الرّوح - العقل - الجسد

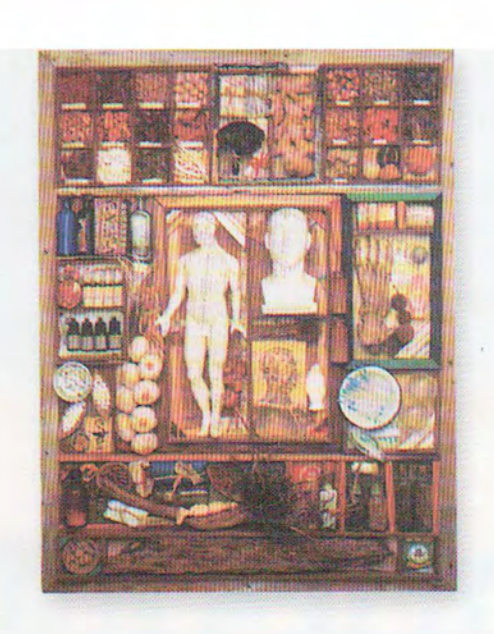
ترجمة
محمد يوسف شهاب








منتدى إقراء الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)



كتاب
الطب الصيني



الكتاب:
كتاب الطب الصيني

ترجمة:
محمد يوسف شهاب

الطبعة الأولى:
٢٠٠٥

الإشراف العام:
مصطفى وهبة

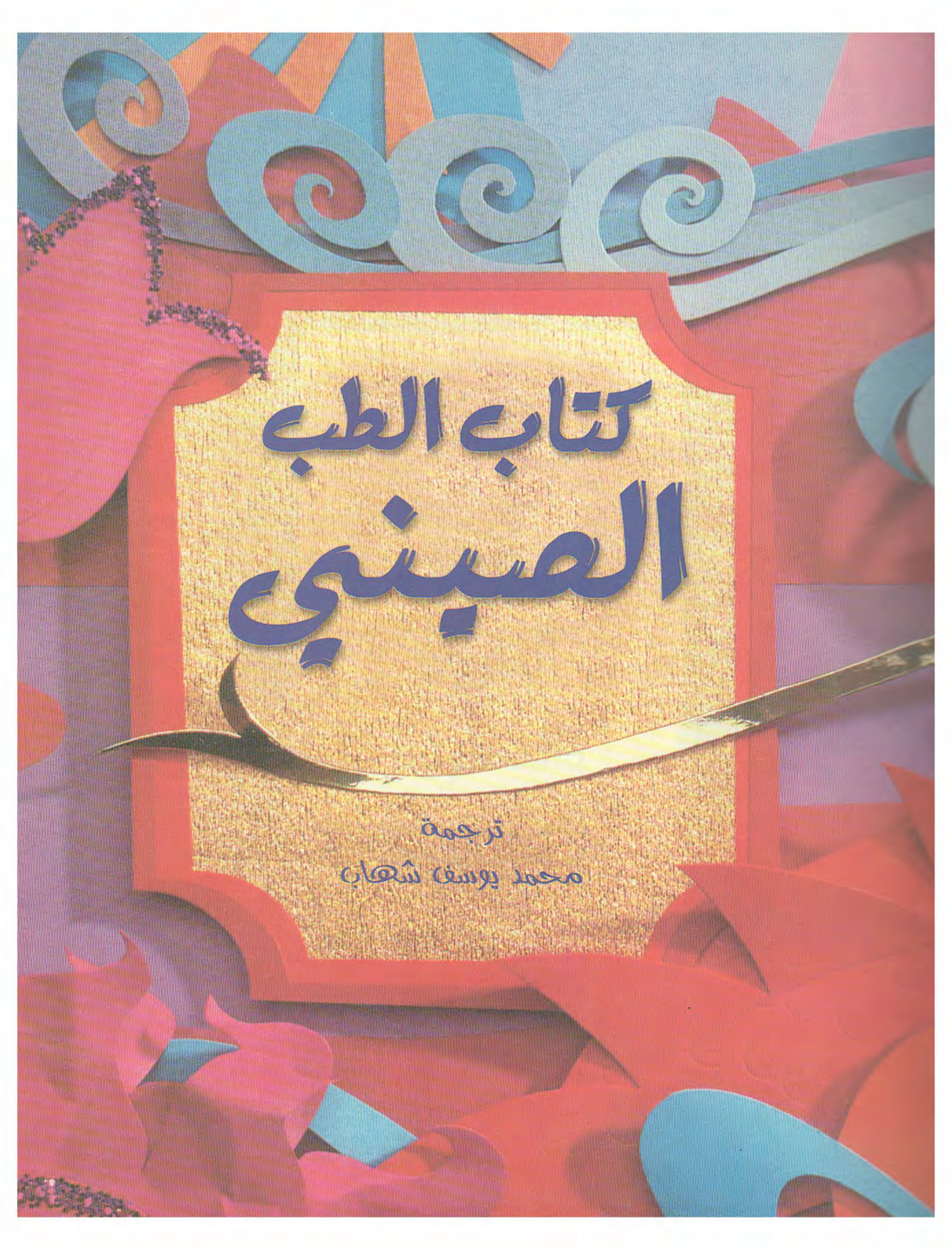
الناشر:
رشاد برس
للطباعة والنشر والتوزيع

الإخراج الفني:
أف أم ستوديو

الغلاف:
فواد سليمان وهبي

التنفيذ الطباعي:
مطبعة صبح

التجليد:
مؤسسة البساط



كتاب الطب
الصيني
ترجمة
محمد يوسف شهاب


1
أولاً
التاريخ
والنظرية
والتشخيص

تاريخ الطب الصيني

أصاب النسيان نشأة الطب الصيني مثلما أصاب الكثير من أنواع العلاج التقليدي. ويعود سر اكتشاف الاعشاب والطب والشفاء إلى ثلاثة أباطرة اسطوريين. امبراطوار يعالج بطريقة وخز الأبر الفلسفية و«مزارع ناسك» وامبراطور أصفر.

البدايات الاولى: عندما بدأت الحياة على الأرض وكان يعيش أول امبراطور عظيم هو (فو-زي) الذي أعطى الصينين الحكمة الكونية ليحللوها ثم ليفسروا الظواهر الطبيعية كان أول من عالج بوخز الأبر.

خلف (فو-زي) (شين-نونغ) «المزارع الناسك» وكان أول من علم الجنس البشري كيف يزرع الحبوب حيث كان يتذوق مئات الأنواع من الاعشاب ليتأكد من الخواص الشفائية لها.

وكان الحاكم الثالث (هو انغ-دي) أو الامبراطور الاصفر أو الحاكم المطلق لكل الكون. وهو الذي قدم الموسيقى والطب والرياضيات والكتابة والاسلحة.

وتشير المعتقدات الصينية إلى أن هذه الشخصيات الاسطورية عاشت بين العام 2500 و 4000 قبل الميلاد. وبالرغم من عدم معرفتنا الان بحقيقة وجود هذه الشخصيات فان الدراسات حولها قد حُفظت وصُنفت من قبل الاجيال اللاحقة لها. ان فلسفة (با-غوا) لـ (فو-زي) عن الغرامات الثلاثة لاتزال تشكل الأسس لـ (آي تشنغ) المستعملة في علم الغيبيات (العرافة) لتوجيه عملية أخذ القرار.

أما علم الاعشاب التقليدي للمزارع الكاهن أو ما يسمى باللغة الصينية (شين-نونغ بان كاوجنغ) فهو من أقدم المجموعات المفصلة عن العلاج الصيني بالأعشاب ولاتزال مصنفة حتى اليوم في حين أن عمل (هوانغ دي) (ناي جنغ سوون) ويعني (قانون الطب الداخلي) ويحتوي على مناقشات حول المرض والتشخيص أجراها مع وزيره (وو-ينغ) وهو جوهر كتاب النصوص للاطباء الصينيين عبر الاجيال.

يُرجع الدارسون عادة هذه الكتابات القديمة الى 500/400 قبل الميلاد تقريباً... ومع أنها قائمة على تقاليد أقدم من ذلك بكثير فان تقنية المعالجات والشفاء التي يقدمونها لا زالت مستعملة حتى يومنا هذا وهي عائدة (لشين نونغ). يقترح كتاب الاعشاب جذور حشيشة الملاك الصينية (دانغ-غوي) كعلاج لتنظيم الدورة الشهرية أما نبتة الايفدرا (ما-هوانغ) فهي لمعالجة الربو.

يستعمل الاطباء حالياً الايفدرين والمستخرج أصلاً من عشبة الايفدرا لعلاج مجموعة كبيرة من الاضطرابات التنفسية.

اصول الفلسفة الطاوية: شاعت الفلسفة الطاوية في الصين بشكل كبير في تلك الحقبة من الزمن. وهي فلسفة مبنية على الفضيلة كطريقة مثلى للوصول إلى الرخاء وطول العمر. وتعني الفضيلة: التوافق مع الطبيعة والعيش بتناغم ووئام مع كل شيء فيها. وهذه المشاركة الحميمة مع عالم الطبيعة تعتبر رافداً مهماً يجري من خلال المقاربة الصينية تجاه الصحة والطب والتي يمكن رؤيتها بسهولة في العناصر الخمسة (انظر صفحة 13/12).

وكما كان الحال في الغرب كذلك كان في الصين أذ لم يكن هناك فهم حقيقي في ذلك الزمان لعلم التشريح البشري ولا لعلم وظائف الاعضاء (الفيسيولوجيا) وكان يوجد القليل من الجراحة بمفهومها الحاضر.

ولم يستطع أطباء ذلك الزمان إلا استغلال المعلومات الظاهرية لتقدير الاداء الداخلي لوظائف الجسم ولم يكن هناك تصور لوجود كائنات حية مجهرية تتسبب في المرض.

وبدلاً من ذلك ومن خلال الطريقة «الطاوية» كانوا ينسبون المرض والصحة إلى البيئة المحيطة بهم وهو أشبه بما كان يفعله أبقراط في الغرب وهكذا. كانوا ينظرون إلى الأمراض على شكل شرور خارجية وإلى عدم توازن داخلي في طريقة تدفق الطاقة داخل قنوات أو خطوط طولية (وتشبه نسبياً شبكة الدورة الدموية التي نعرفها الان) وهذا ما تخيلوا وجوده داخل الجسم. وفي القرن الرابع قبل الميلاد وضع (كين يو ايرين) ويعرف أيضاً باسم (بيان-كويه) لأول مرة طرق التشخيص الأربعة والتي لا تزال تستخدم من قبل كل المعالجين الصينيين حتى يومنا هذا.

يجب أن تتلائم الادوية مع (الين واليانغ) مثل ملائمة الام للطفل أو الملائمة بين الاخوة.

خمس طبقات من المعالجين

ميز الصينيون حوالي العام (3000) قبل الميلاد خمس درجات من الحكماء الذين يمكنهم شفاء الأمراض بدءاً من عدم التوازن النفسي وانتهاءاً بالامراض الجسدية الاساسية، فكانوا على الشكل التالي:

الحكيم: وهو الطبيب الاعلى القادر على شفاء الروح ويوجه الفرد إلى طريق المستقبل الصحيح.

طبيب الغذاء: ويستعمل طب الاعشاب أيضاً (ترتبط الاطعمة والأعشاب ببعضها البعض).

الطبيب العام: ويستعمل الابر في العلاج والتدليك والابر المحروقة ثم العلاج بابرة زهرة الخوخ.

الجراح: يقوم بإصلاح العظام المكسورة.

طبيب الحيوانات: مثالي في معالجة الخيل والكلاب ولكنه لا يعالج الناس بتاتاً.

أنواع العلاج المختلفة:

بالرغم من أن أكثر الطب الصيني القديم المدون كان طب أعشاب فأننا نعلم أن طرقاً فنية أخرى قد استعملت مثل العلاج بوخز الابر والتي استعملت لفترة طويلة من الزمن وكشف عن إبر مصنوعة من الذهب والفضة في قبور تعود إلى عهد أسرة هان (206 ق.م - 202 ب.م) وحيث يُعرّف (ناي - جنغ) قنوات الطاقة المختلفة أو الخطوط الطولية المستعملة في هذا العلاج فأن أول وصف للابر الصينية يعود تاريخه إلى العام 1500 قبل الميلاد على أقل تقدير بالإضافة إلى كثير من الأبحاث المفصلة التي لا تزال موجودة منذ القرن الأول بعد الميلاد وتعود الطرق الصحية الروتينية إلى نفس التاريخ تقريباً وقد كشف عن رسوم على الحرير في قبور (هان) من القرن الثاني قبل الميلاد تصور حركات رياضية تشبه إلى حد كبير الرياضية المعروفة هذه الايام (تآي - تشي) (انظر صفحة 142/148)، وهناك نص آخر يعرف باسم (زوانغ - زي) ويعود إلى 300 سنة ق.م يوضح تأثيرات الطاقة لتمرين تنفسي منتظم بما يمكن وصفه بـ (كيفونغ) (انظر ص 137/141).

اجتناب الاوقات المهمة:

شعر الصينيون التقليديون أنه لا بد من تجنب التغيير والتحويل فهم يؤمنون بالمقوله عندهم أن «العيش في أوقات ممتعة لعنة وليس نعمة» ولهذا فان الثقافة الصينية استمرت عبر خمسة آلاف سنة بنموذج قائم من دون تحولات درامية محزنة كما حدث في المجتمعات الغربية. ولم تحدث تغييرات كبيرة على مستوى الاعتقاد الديني ولم يعانوا من حملات الغزو البربري الذي يسقط مكانة (كوو) وليس هناك من رغبة حقيقية للاستكشاف أو للتجارة خارج الحدود المرسومة. ولكن الابقاء فقط على نظام هرمي التكوين يطور بشكل بطيء معتقدات وممارسات مؤسسيه الاسطوريين القدماء.

كافة أنواع الاعشاب:

إن عدد الاعشاب التي تنمو في الصين بشكل أساسي يبلغ (361) نوعاً وذلك حسبما ورد في كتاب الاعشاب لـ (شن-نانغ) و(730) عشبة حسب كتاب (طاو-هونغ انغ) و (744) عشبة حسب المراجعة الموسعة الثالثة ومن تأليف (سو- جنغ) في العام 639 ميلادية و 1746 عشبة حسب (زهنغ لاي بن كاو) تأليف (تنغ شن واي) في العام 1082 ميلادية.

وتشمل المعالجة بالاعشاب ما هو غير نباتي فقد استعمل الصينيون مستخرجات معدنية واجزاء حيوانية في علاجاتهم وفي العام 1578 عندما قدم عالم الاعشاب الصيني (لي شي - زهن) (1518 /1583) خلاصة وافية عن المادة الطبية (بن-كاو-غانغ-مو) أحصى 1892 نوعاً من الخضار والحيوانات والمعادن التي تستعمل بشكل منتظم في طرق العلاج المختلفة.

وكتب (لي شي زهن) أيضاً تعريفاً يشخص فيه النبض كما أحصى 96108 نوعاً من التركيبات النباتية المستعملة في حالات مرضية محددة.

وتوالت في القرنين السابع عشر والثامن عشر مقادير وافرة من النصوص الطبية مثل (يزونغ جنجيان) أو المرآة الذهبية في الطب «والذي لا يزال مستعملاً في كليات الطب الصينية». والصينيون جميعاً يتبعون المبادىء التي وضعها الامبراطور الاصفر وعكست العناصر الخمسة ونظريات الـ (ين) والـ (يانغ) للتعاليم الطاوية الاصيلة.

التقاليد الشعبية:

لم تشكل نظريات الامبراطور الاصفر والآف من طرق العلاج لـ (لي شي زهن) سوى طريقة واحدة من طرق الطب الصيني وواحدة كانت مخصصة بشكل واسع لصالح الطبقات الحاكمة والطب الصيني الشعبي مثل كل طب شعبي في العالم أي انه كان عملاً بسيطاً للغاية يؤخذ بوصفات بيتية تقدم للافراد عن طريق العائلات والاطباء المتجولين وكل منهم له المهارة التي تميزه ويتجولون داخل القرى النائية تماماً كما كان الحال في اوروبا في العصور الوسطى.

وكان هؤلاء الاطباء المتجولين يسمون (أطباء الجرس) وذلك نسبة

القرن الثامن عشر. ولم يجلبوا معهم التقاليد الدينية المسيحية فحسب بل وجلبوا أيضاً الطريقة الغربية في الطب وبدأت الفجوات الموجودة في العلوم الصينية مثل علم التشريح والفلسفة تعرض بشكل فظ على الملأ. وعلى سبيل المثال. أثبت - تشريح الجثث انه لا يوجد 24 ثقباً في الرئتين تنظم عملية التنفس المنتظمة وأن ليس للقلب علاقة بالتفكير أو الذاكرة إلا النذر اليسير منها. وهذا ما كان في الحقيقة معروفاً في الصين ومصاناً حتى ذلك الوقت وأكثر أهمية من عملية نفي وجود عضو يسمى الدماغ.

وبدأ أطباء الصين بالسفر ألى الخارج للتعلم وكان أول الواصلين (هوانغ كوان) الذي وصل ألى جامعة ادينبور في العام 1860. وفي العام 1890 كان هناك كلية للطب الغربي في (هونغ كونغ) وبعد ذلك انشأت أول جمهورية صينية في العام 1911 وحاول وزراء الحكومة بشكل فاعل العمل على حظر الطب التقليدي لمصلحة المقاربة الغربية.

وفي الوقت الذي كان (اطباء الجرس) يستمرون في ممارسة مهنتهم في ريف الصين فان المدارس الطبية التقليدية تعطلت وتم الغاء النصوص القديمة بحجة انها ليست علمية. وبقي هذا الطب التقليدي حياً وبشكل واسع بواسطة المهاجرين الصينين إلى سنغافورة وكاليفورنيا وهونغ كونغ والتجمعات الصينية عبر العالم.



شرب الشاي في الصين يعود إلى أيام شين نونج، الرجل الذي تعرف على الاستخدامات العلاجية للنباتات.

إلى الجرس الذي امتازوا بحمله تقليدياً ليبلغوا به عن وصولهم إلى المدينة. وقد استعلموا الاعشاب التي تنبت محلياً والتي لم تكن بالضرورة ذات الاعشاب المصنعة في كتب الاعشاب التقليدية وكانوا ككل المعالجين الشعبين في العالم يستعملون مزيجاً من السحر والاعشاب الطبية والطقوس من أجل التأثير على المرضى.

دخول الاوروبيين:

بدأ استقرار الدولة الصينية بالانحسار بعد وصول الاوروبيين إليها فاتحة أبوابها للغرب وبدأ المبشرون بالوصول بدءاً من

الفرصة والنهوض:

في العام 1949 تغير كل شيء باستيلاء الشيوعيين على السلطة هناك واصبح تحسين الحالة الصحية للناس من الأولويات عندهم فأنشأت كليات جديدة للطب الصيني التقليدي بالاضافة إلى شبكة من (الأطباء الحفاة) الذين تدربوا على المهارات الصحية الاساسية في الريف الصيني، واعادوا إحياء العلاجات القديمة ايضاً بواسطة منتجات نباتية صيدلانية لصنع سوق إجمالي علاجي يقدم إلى المواطنين مباشرة واليوم، اصبح الطب التقليدي متوفراً بسهولة في جميع أنحاء الصين وسافر كثير من الأطباء الصينيين إلى الغرب لتعلم المزيد من المعلومات المتقدمة في مجال العلاج في أوروبا وشمال أمريكا. وبدأت الصيغة الصينية التقليدية تتحول إلى سوق إجمالي للمنتجات عن طريق شركات الأدوية الغربية.

العديد من النباتات المألوفة تعتبر مهمة كأعشاب طبيّة.

الين واليانغ

إن مفاهيم الين واليانغ لها علاقة مركزية وثيقة بالفلسفة الصينية وتشكل الأساس لكثير من طبها التقليدي وهي قد تكون صعبة الفهم على العقلية الغربية. وهذه المفاهيم متوائمة بشكل كبير. وكل الامور تتضمن أعراضاً عن كليهما.

قوتين عظيمتين:

اعتبرت الين واليانغ دائماً قوتين عظيمتين بالنسبة للفلسفة الطاوية القديمة. والأعراض المتبادلة للقوة المركزية المبدعة لكل شيء وهاتان القوتان كانتا دائماً النور والظلمة لجانبي الجبل. القمة والقاعدة. الداخل والخارج زوجان متضادان ولا ينفصلان عن بعضهما البعض.

يوصف (اليانغ) في الغرب بحامل الملامح الذكورية في صيغ مثل الحركة والقوة غير متحفظ ونشيط بينما (الين) فقد وصف تقليدياً - بالمصطلح الانثوي مثل الجمود والضعف والنظرة إلى الداخل والمسالمة. وهذه مقاربات مصطنعة غالباً. ونظراً لان (الين واليانغ) متعادلين وموجودين في كل شيء وأن ما يقرر الانوثة والذكورة هو التوازن بين هاتين القوتين وأهميتهما وفعاليتهما.

والطاوية معنية بالطبيعة والكون وعلاقتنا مع بيئتنا ولهذا فانه ليس من المدهش أن يكون (الين واليانغ) أقرب من تشبيههما عند الصينيين بالماء (ين) والنار (يانغ) أو أي شيء مشابه بخواصه للنار مثل الاشياء الدافئة واللامعة والمضيئة والتي تتحرك إلى الأعلى نشيطة أو متوترة يعبر عنها بـ (يانغ) وعلى العكس من ذلك مثل الماء البارد والظلمة الثقيلة والتي تتحرك نحو الاسفل المسالمة والمحبطة وهو وصف (للين) هذه الصفات المتناقضة لكلا القوتين موجودة دائماً. وفي حين أن الصيف أقوى (يانغ) لأنه فصل دافيء ومضيء يعني أنه لا يزال يحوي بعض (الين) ولكن فصل الشتاء رطب وبارد فهو أكثر قرباً من (الين) وهو لا يزال يحتفظ بعنصر (اليانغ).

الأعراض الصحية:

إن مفهوم (الين واليانغ) يطبق في الطب الصيني التقليدي على جسم الانسان بحيث ينظر إلى المواد (أشياء ساكنة) أنها أقرب إلى طبيعة (الين) بينما الوظائف الجسدية (نشاطات) تكون أقرب إلى طبيعة (اليانغ).

وتميل الاعضاء والدم والسوائل إلى طبيعة (الين) بينما (أعضاء الوظائف الجسدية) لنقل وتحويل الاشياء مثل أعضاء التنفس وأعضاء الهضم تعتبر (يانغ) وكذلك هو الحال مع الجسد من الخارج فهو اقرب إلى (اليانغ) بينما داخل الجسد يكون أقرب إلى (الين).

الرأس (في الأعلى مثل النار) فهو يانغ بينما القدمين (في الأسفل مثل الماء) فهي (ين) والعلاج بوخز الابر فوق خطوط الطول على السطح الخارجي للذراعين والرجلين من الداخل وحول منطقة البطن هي ذات طبيعة (ين).

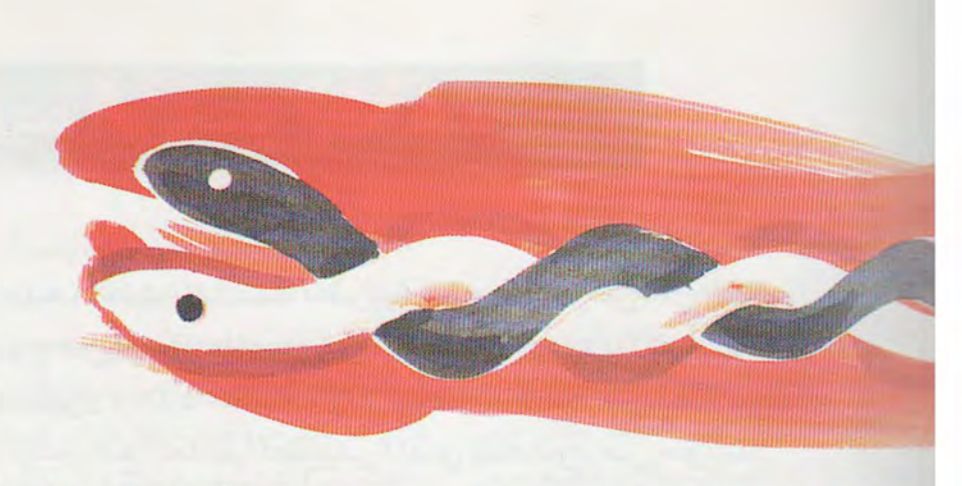
والأعضاء المختلفة للجسم والمصنفة صلبة (زانغ) تكون أكثر ميلاً إلى طبيعة (الين) أما المجوفة (فو) فهي ذات طبيعة (يانغ) ولكنها لا تزال تحتوي على كلا النوعين من الصفات. والقلب عضو (زانغ) وهو تحت سيطرة (ين) ولكنه في النصف الأعلى من الجسم حيث يميل أكثر إلى طبيعة (يانغ) من الكبد (فهو ايضاً «زانغ» و «ين») وهو في منطقة أكثر انخفاضاً.

العلاقات والتحفظ:

تتغير العلاقات في الجسم السليم بين (الين) و(اليانغ) بصفة مستمرة فنحن نقوم بتمرين رياضي فنصبح أكثر (يانغ) أو نحجز أنفسنا داخل البيت فنصبح أكثر (ين). وهاتان الطاقتان هما قوتان تتكيفان وتنسجمان مع حاجتنا إلى التغيير بما يشير اليه الصينيون بـ «التحفظ المتبادل» حيث يضبط أحدهما الآخر.

وفي حالة المرض والعدوى ينهار هذا «التحفظ المتبادل» فيصبح الـ (ين) أو الـ (يانغ) خارج السيطرة ويحصي الطب الصيني أربع طبقات من الـ (ين) والـ (يانغ) غير المتوازنة.





❖ (ين) مفرط النشاط يهدم الـ (يانغ).
❖ (يانغ) مفرط النشاط يهدم الـ (ين).
❖ زيادة في ال (يانغ) ناتجة عن عجز في الـ (ين).
❖ زيادة في ال (ين) ناتجة عن عجز في الـ (يانغ).

الغربيون يميلون إلى ربط الين مع المؤنث لكن هو سلبي اساساً، باطني وهادئ.

ويتم تعريف الأعراض المتزامنة للمرض بهذه المصطلحات، حيث من المهم تعريف طبيعة عدم التوازن لضمان دقة المعالجة إذ يتم تشخيص المرض من خلال الحمى والالتهاب التي يمكن رؤيتها مثلاً من خلال زيادة الـ (يانغ) ولكن هذه الزيادة في الـ (اليانغ) قد تكون بسبب النشاط المفرط (لليانغ) لأن (الين) ضعيف.

والمعالجة التي تهدف إلى تخفيض (اليانغ) أو ضبطه يجب أن تكون ملائمة إذا كان (اليانغ) مفرط النشاط ولكن إذا كانت المشكلة بسبب عجز (الين) فان تقييد اليانغ يساعد على إضعاف المريض بتخفيض مستويات الطاقة المهدمة التي لا تزال بعيدة.

لا بد أن يوجد (يانغ) ضمن (الين) و(ين) ضمن (اليانغ) ومن الفجر حتى الظهيرة (يانغ السموات) فهو (يانغ) ضمن (اليانغ) ومن الظهيرة حتى الغسق يكون (يانغ) السموات هو (الين) داخل (اليانغ) ومن الغسق وحتى منتصف الليل يكون (ين) السموات هو (الين) داخل (الين) ومن منتصف الليل وحتى الفجر يكون (ين) السموات هو اليانغ داخل الين هوانغ دي ناي جنغ.

خصائص (الين) و (اليانغ)	
ين	يانغ
ماء	نار
ظلمه	نور
برد	دفء
ساكن	فعال
داخلي	خارجي
بطيء	سريع
يمين	يسار
معتم	مضيء
نازل	صاعد
مادة	أداء وظيفي
مسألة	طاقة



اليانغ فعّال، خارجي نشيط ويتجسد بالحرارة والحركة.

نظرية العناصر الخمسة



عندما كانت الفلسفة الغربية القديمة تؤمن بأن العالم مصنوع من أربعة عناصر هي الأرض والهواء والنار والماء أدرك الصينيون وجود خمسة مواد جوهرية أزلية مرتبطة برباط وثيق مع العالم الطبيعي الذي شاهدوه من حولهم.

النماذج الطبيعية:

بينما كان المفكرون الصينيون يشاهدون تعاقب الفصول أخذوا يكتشفون نماذج من الظواهر الطبيعية مثل المطر الشديد في الشتاء المتسبب بظهور النباتات في الربيع التي تجف خلال فصل الصيف بسبب الحرارة الشديدة فتؤدي إلى احتراق الغابات مخلفة رماداً يعيد النباتات إلى الأرض من جديد بما يعرف بمصدر المعادن الخام الثمينة. ويوصّل سطح المعادن الحرارة ولهذا فالمعادن تميل إلى البرودة وبالتالي تسبب بتكثيف الماء معيدة الدورة الطبيعة إلى بدايتها مرة أخرى حيث الامطار في فصل الشتاء تجعل النباتات تنمو.

تطورت هذه الملاحظات إلى ما يطلق عليه اسم المراحل الخمسة، أو نموذج العناصر الخمسة ولكن عقلية الصينيين المنهجية لم تحجّم هذا النموذج بعناصر خمسة بسيطة. وحيث أن كل الأشياء الموجودة في الطبيعة كانت شيئاً واحداً فإن كل الاشياء الموجودة في الطبيعة لا بد وان تتطابق مع هذا النموذج. وهكذا بدأت سلسلة معقدة من خمسة، بالترابط مع العناصر الخمسة: الأسباب الخمسة والاتجاهات الخمسة، والألوان الخمسة، وأعضاء الجسم الصلبة الخمسة، والعواطف الخمس، والمذاقات الخمسة، والاصوات الخمسة والروائح الخمس وهكذا...

نار
قلب
مر

خشب
كبد
حامض

أرض
طحال
حلو

معدن
رئة
لاذع

ماء
كلية
مالح

الفحص والسيطرة:

وكما تتفاعل العناصر الاساسية الخمسة مع بعضها فان خصائصها تقوم بنفس الدور، ففي المنظور الاساسي يترقى «الماء» ليعطي علواً إلى «الخشب»، فيترقى أيضاً ليعطي علواً إلى «النار» والتي تعطي بدورها علواً «للارض» التي ترقي المعدن الذي يعود بنا من جديد إلى «الماء». وينظر الصينيون إلى الأمر على أنه علاقة (الأم بابنها) فيقولون مثلاً تلد الام (الماء) إبنها (الخشب) وهكذا... وتمتلك العناصر أيضاً وظيفة مسيطرة وهي ناتجة عن ملاحظات مثل سيطرة «المياه» على «النار» بينما تسيطر «النار» على «المعدن» و«المعدن» يقطع «الخشب» الذي يسيطر على «الأرض» تحت جذوره وبينما تشرب «الأرض» المطر أو تشعب الانهار وهكذا تصبح «المياه» عنصراً مسيطراً في الاتجاه المعاكس. هذه الدورة من الترقي والسيطرة أساسية من أجل حفظ التوازن والتناغم: فإذا أصبح أحد العناصر قوياً جداً وسيطر على الدورة فسيتبع ذلك عدم توازن ولكن يؤكد النموذج أن عدم التوازن هذا سيعود في النهاية إلى الحالة الطبيعية المتناغمة.

فإذا كانت سيطرة النار على «المعدن» مفرطة فإن «المعدن» يضعف ويصبح عاجزاً عن السيطرة على «الخشب» عندها ينمو «الخشب» بغزارة شديدة ويبدأ بالسيطرة

الزائدة على «الأرض».

وتفشل الأرض في تفقد «الماء» الذي يصبح مفرط القوة ويجهد في زيادة السيطرة على «النار» المفرطة القوة وهذا ما يبدأ بتعقيد المشكلة المحتمة لأن فشل العنصر بشكل حتمي عن انجاز وظائف السيطرة/الكبح يجعل اختلال التوازن بالتالي أكثر قساوة وضرراً.

اختلال التوازن: إن التفاعل بين مجموعات المراحل الخمس هو مظهر مهم من التشخيص التقليدي الصيني وتوصيف الأعراض المتزامنة وهكذا فإن «الماء» المصاب بالضعف (المرتبط بالكلية) يفشل في السيطرة على النار التي بدورها تهاجم «المعدن» (يترافق مع الرئة) وهذا ما يفسر لنا حدوث مرض الربو في بعض الحالات التي سيقوم المعالج الصيني بتوضيح سببها المتمثل بضعف «الكلية» ثم يصف دوائاً مقوياً للكلية بدلاً من وصف علاج للتنفس.

ترابط الادوار الخمسة

العنصر	خشب	نار	أرض	معدن	ماء
الجهة	الشرق	الجنوب	الوسط	الغرب	الشمال
اللون	اخضر	احمر	اصفر	ابيض	اسود
الفصل	الربيع	الصيف	آخر الصيف	خريف	الشتاء
الطقس	ريح	حرارة	رطوبة	جفاف	برد
عضو صلب زانع	الكبد	القلب	الطحال	الرئة	الكلية
عضو أجوف	المرارة	المصران الرفيع	المعدة	المصران الغليظ	المثانة
اعضاء الجسد	العين / النظر	اللسان / الكلام	الفم / التذوق	الانف / الشم	الاذن / السمع
عواطف	الغضب	الفرح / فزع	قلق	حزن / كآبه	خوف
التذوق	حامض	مر	حلو	حاد / لاذع	مالح
نسيج	وتر	اوعية دموية	عضلات	جلد	عظم
-	اظافر	بشرة	شفاه	شعر الجسم	شعر الرأس
صوت	صراخ	ضحك	غناء	عويل	انين
الشم	زنخ	حريق	عطر	نتن	عفن
سوائل الجسم	دموع	عرق	لعاب	مخاط	بول
لحم	دجاج	خروف	بقر	حصان	بقر
غلال	قمح	دخن غروي	دُخْن	أرز	فاصوليا

أعضاء زانغ



تخيل أطباء الصين القدماء وجود خمسة أعضاء صلبة في جسم الانسان ولكن الوظائف التي افترضوها لكل عضو ليس لها سوى علاقة ضعيفة جداً بما نفهمه اليوم عن علم هذه الوظائف وكذلك عن طرق أدائها لأن هذه الأعضاء متصلة بعوامل عاطفية وروحية.

الاعضاء الصلبة:

ترتكز الوظائف الجسدية في الطب الصيني بشكل كبير على اعضاء (زانغ) الخمسة وتترجم عادة بكلمة أحشاء أو أعضاء صلبة وهي: الكلى والكبد والقلب والطحال والرئتين. وهذه الوظائف الجسدية استنبطت من خلال ملاحظات خارجية وليس بناءً على دراسات تشريحية ولا تمت سوى بعلاقة بسيطة الى المفهوم الغربي الثابت ولجعلها أكثر وضوحاً نقول بأن هذه الوظائف النظرية قد نوقشت على اعتبار أنها أكثر من كونها علم لأمراض الاعضاء وأصبحت نوعاً من العرف في الغرب بأن منحت (مفاهيم الأعضاء) الصينية حروفاً أبجدية كبيرة لتمييزها عن المفاهيم الغربية وأفترضنا في الترجمة وضعها ضمن قوسين « » (المترجم) وكما اتصلت أعضاء (زانغ) الخمسة ببعضها البعض من خلال ترابطها بنموذج العناصر الخمسة وكل منها يتعلق (بجوف) أو عضو أجوف ويسمى (أعضاء فو أنظر الصفحات 19/18) وتتصل مع هذه بواسطة الخطوط الطولية أو قنوات الوخز بالابر.

«القلب»:

- ❖ يتحكم بالنشاطات العقلية
- ❖ يسيطر على الدورة الدموية والشرايين
- ❖ يُرى من خلال البشرة
- ❖ يتصل باللسان

يوصف القلب بأنه العضو الحاكم لأعضاء (زانغ - فو) ويتحكم بكل مجريات الحياة وهذه المقاربة مشابهة لنظريات طبية أخرى بما فيها (أيورفيدا) والاعتقاد المصري القديم حيث القلب يرتبط بشكل وثيق بالروح والعواطف.

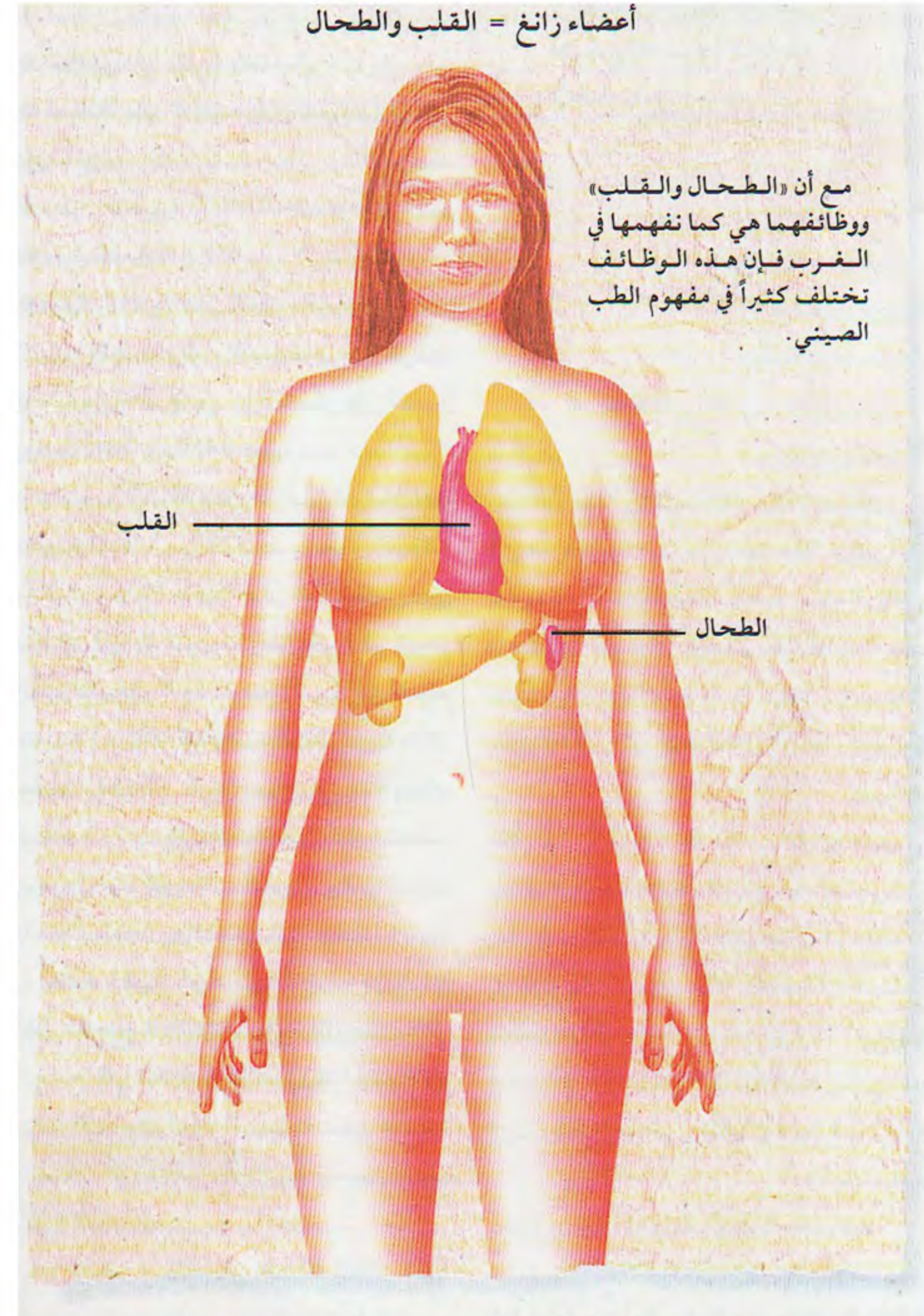
يرى الطب الصيني أن القلب وليس الدماغ هو المسيطر على (النشاطات الفكرية) والتي يفهمها الصينيون كمجال شامل من الاجراءات الفكرية. والادراك والصحة العقلية. ورأوا العقل كجهاز بسيط يستقبل ويخزن المعلومات من دون التورط بالاجراءات الفكرية.

واعتقدوا بأن الاختلال العقلي نتيجة بعض الضرر الذي يصيب القلب، أما «المعالجات القلبية» والتي قيل عنها تقليدياً بأنها (تهدئ الروح) كانت غالباً ما يعرف اليوم بالمفهوم الغربي أدوية منظمة لعمل القلب.

وقاموا بوصف «القلب» - (وليس ذلك بالأمر المستغرب) - بحاكم على «الدم» والاوعية الدموية عندما تكون طاقة «القلب» (كي) قوية فان الدم يكون نشيطاً ويكون الشخص سليماً ومليئاً بالحياة.

هذا الارتباط الوثيق مع أوعية الدم يعني أن صحة «القلب» تنعكس على الوجه فاذا كانت (كي) ضعيفة فان الوجه يكون شاحباً ويرتبط «القلب» أيضاً باللسان في نموذج العناصر الخمسة وهكذا يصبح الجدل الصيني حول التذوق يعني أنه ينعكس من خلال حيوية (كي) «القلب».





الطحال:

- يسيطر على الهضم
- يسيطر على الاطراف واللحم
- يبقي «الدم» في الاوعية الدموية
- يخزن العزيمة أو التصميم
- يرتبط مع الفم/الشهية التي تنعكس على الشفاه

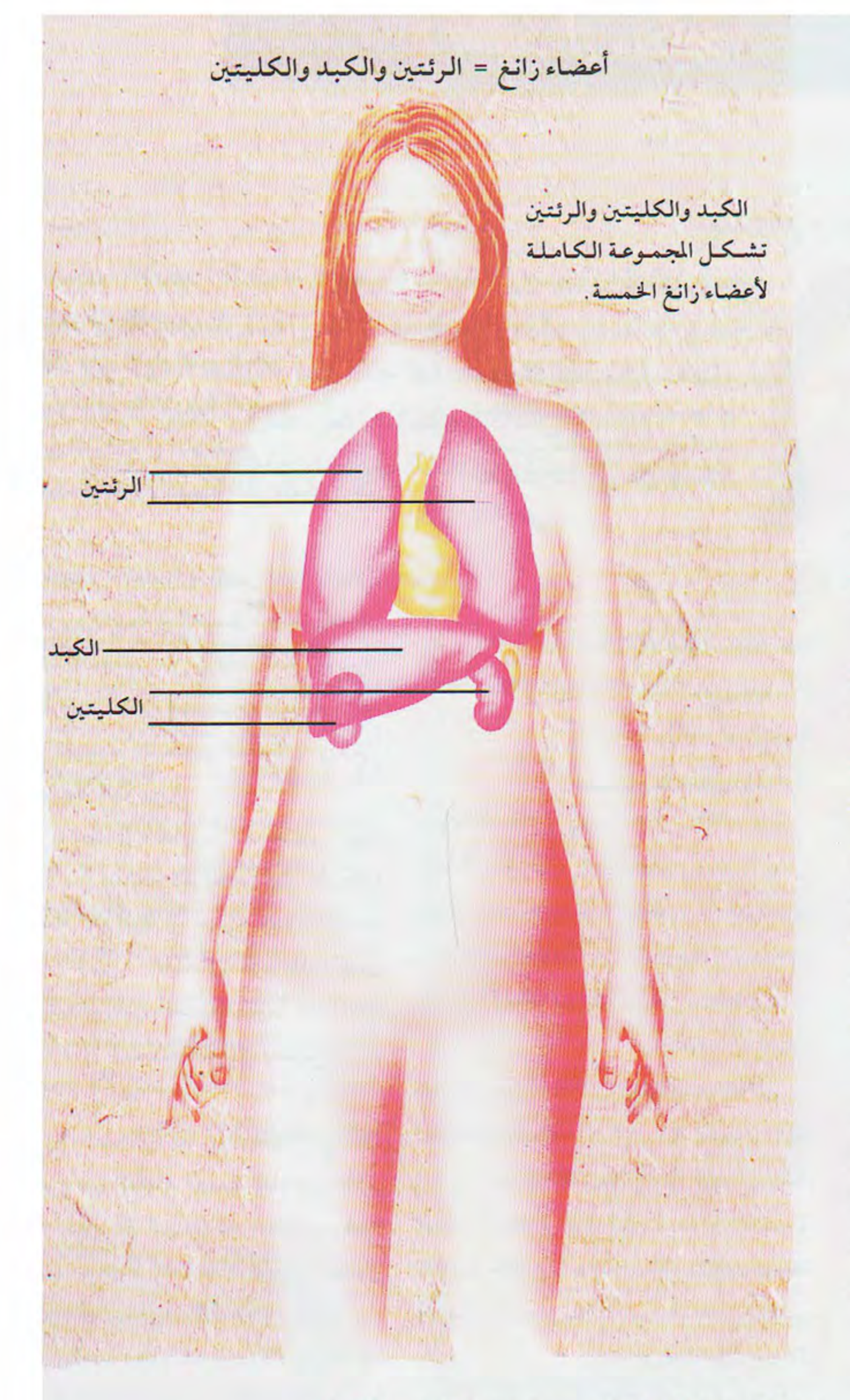
ان مفهوم «الطحال» يعتبر أمراً يصعب على الغربيين فهمه و«الطحال» عضو غامض له علاقة بالتخلص من كريات الدم الحمراء القديمة ولهذا فان الصينيين ينظرون اليه كمركز للهضم ولتطوير العضلات ويعتبر امراً مفاجئاً للغربيين.

اعتبر «الطحال» تقليدياً أنه يمتص المواد الغذائية من الطعام ثم يحفز على نشر هذه الخلاصة الغذائية في جميع أنحاء الجسم فاذا كان (كي) «الطحال» قوياً فانه يعمل بشكل جيد ويكون الجسم سليماً واذا كان ضعيفاً فان النسيج الخلوي يصبح سيء التغذية.

يؤدي «الطحال» نفس الوظيفة مع الماء المستخرج من الطعام مرسلاً إياه من خلال الجسم للوصول الى «الكلى» ويفسر هذا الارتباط مع مواد التغذية مسؤولية الطحال عن بناء أطراف قوية وعضلات متطورة.

وتتصل العضلات بالفم والشفاه ولذا فإنها تعكس حالة «الطحال» فالشفاه الوردية تعكس تغذية جيدة و(كي) الطحال قوي أما الشفاه الشاحبة والاختلال في حاسة التذوق أو الشهية فتعكسان ضعف «الطحال».

يعتبر (كي) «الطحال» القوي ضروري من أجل استمرار ضخ الدم في الاوعية الدموية ولكنه اذا كان ضعيفاً فسيحدث نزيفاً دموياً أو نزيفاً تحت الجلد نتيجة لذلك. والطحال مثل بقية الأعضاء له علاقة بالنشاط الفعلي وخصوصاً مسؤوليته عن (يي) والمفسرة بشكل واضح بـ (العزيمة) وقوة الارادة والتقرير أو الوعي عن الاحتمالات المفتوحة لنا للقيام بتغييرات في حياتنا.



الرئتين:

- تسيطر على (كي) والتنفس
- تحافظ على الدفق النازل للسوائل وتنظيم دورة المياه
- تخزن الحيوية أو «الطاقة الحيوانية»
- مرتبطة بالأنف
- تنعكس (كي) على الجلد والشعر

بينما ينظر الاطباء الصينيون الى الرئتين باعتبارهما المسؤلتين عن التنفس فان النفس يرتبط أيضاً بالطاقة الحيوية.

والتنفس كطاقة معروف لدى الغربيين عن طريق التمارين الرياضية مثل اليوغا و(الكيفونغ) ولهذا فان الصينيين حين يؤكدون بان «الرئتين» تسيطر على (كي) يبدو الأمر منطقياً. وتنقسم (كي) إلى أقسام متعددة (ص22/29) وترتبط «الرئتين» بشكل خاص مع (دفاع «كي») وهو (واي كي) والذي تساعد الرئتين على إرساله إلى سطح الجسد من أجل صد الهجمات الشريرة والتي تتسبب باختلال التوازن واعتلال في الصحة.

وتتجه (كي) الرئه إلى التحرك نزولاً من أجل تشجيع تدفق الماء والسوائل من خلال الجسم إلى الكلية والمثانة. وهكذا يقع اللوم على الاضطرابات الرئوية عند حدوث استسقاء أو احتباس سوائل في الجسم حسب نظرة الطب الصيني إلى الأمر.

أما عارض الرئتين عن النشاط العقلي (بو) فيمكن تفسيره بكلمة «حيوية» وترتبط اكثر مع الجانب الجسدي من التركيز اكثر من عملية التفكير.

وتتصل الرئتين بالانف وحاسة الشم بينما ارتباطها مع (واي كي) ومع سطح الطاقات التي تركز الضوء على المشهد الذي يمكّنها من رؤية (كي) الرئة من خلال الجلد والشعر. والجلد المعافى يشير إلى (كي) «الرئة» قوية.

الكلى:

- تنظم الماء في الجسم
- تنسق التنفس
- تخزن الجوهر الحيوي (جنغ)

❖ تنتج نخاع العظم
❖ تخزن العزيمة
❖ تتصل بالاذنين والاعضاء التناسلية
❖ تشاهد (كي) من خلال الشعر

تتصل «الكليتين» بشكل وثيق مع أيض الماء وضبطه ولهذا فهما متصلتان «بالرئتين» حتى تقوما بدورهما في عملية التنفس ويربط الطب الصيني ضبط الماء مع «سوائل الجسم» وهذه تنقسم إلى (سائل صافٍ) وهو يجري من خلال الاعضاء والانسجة ثم إلى (سائل عكر) وهو يتحول إلى عرق وبول ويطرح خارج الجسم. وترسل «الكليتين» (السائل الصافي) صعوداً (والسائل العكر) نزولاً للتخلص منه وتساعد «الكليتين» الرئتين على توجيه دفق (كي) نزولاً أيضاً وذلك من خلال عملية الشهيق. فإذا كانت (كي) الكلية ضعيفة فانها قد تؤدي إلى مشاكل تنفسية ونوع من أنواع الربو. و«الكليتين» مهمتين لتخزين الجوهر الحيوي أو ما يسمى بـ (جنغ) (انظر صفحات 22/27) ويمكن تحويل جزء من هذا (الجنغ) إلى (كي) الكلية والذي يؤثر على طاقتنا وعلى عمليات النمو.

وتحافظ النظرية التقليدية على كون الجوهر الحيوي المخزن في الكليتين يتحول إلى نخاع عظم ينشر على طول الحبل الشوكي وصولاً إلى الدماغ - والذي يُعتقد بانه مصنوع من نخاع العظم هو أيضاً. وتتصل الكليتين من خلال هذا الارتباط مع العظام والدماغ بشعر الرأس أيضاً. ويُعتقد بأن غزارة الشعر اللامع تشير إلى (كي) «كلية» وبالتالي جوهر وابداع قويين، وارتباط (كي) «الكلية» مع جهاز التناسل يصل «الكليتين» مع أعضاء التناسل الخارجية.

الكبد:

❖ يخزن «الدم»
❖ ينظم تدفق (كي)
❖ يخزن الروح
❖ يتحكم بالأوتار
❖ يمكن رؤيته من خلال الاظافر
❖ يتصل بالعيون

بينما يسيطر «القلب» على تدفق «الدم» يقال بأن «الكبد» يخزن «الدم» وينظم تحرره داخل الجسم حسب الحاجة وهذا يفسر لنا سبب ربط الصينيين «الكبد» بالدوره الشهرية عند المراه وهذا ما يجعلهم يعالجون المشاكل التناسلية بواسطة مقويات «للكبد».

وينظم «الكبد» الدفق (كي) أو الطريقة التي يتم بها جريان هذه الطاقه داخل أجسامنا. والشيء المثالي يتمثل بالدفق الثابت واللطيف الانسياب لـ (كي) بدون ركود (والركود حسب النظرية الصينية يؤدي إلى اختلال في الوظيفة). والعلاج بواسطة الوخز بالابر يحفز دفق (كي) وطرد الراكد.

يقال بان الكبد يخزن (النفس) وهو مفهوم غريب على العقلية الغربية وتعني (الروح) في الطب الصيني مفهوماً معقداً يضم النشاط العقلي والوعي والعزم ويعرف بـ (بو) (وهي تعبير لموجود غير قابل للترجمة يعني مظاهر جسدية أكثر تركيزاً عن النفس ويتم تعريفها بحيوتها واتحادها مع «الرئتين») ومظهر أثيري عن النفس يدعى (هن) والذي يتعادل على الارجح مع مفهوم النفس المعروف لدى الغربيين و(هن) يخزن في «الكبد».

وتعني (هن) من منظور الفلسفة الطاوية للعالم الهدوء والسكينة بالاضافة إلى ميل للترقب والانتظار أكثر من التدخل بشكل فعال في الأحداث. وهكذا من خلال المحافظة على هدوء النفس بالتأكد من لطافة سريان الدفق (كي) من خلال «الكبد» - يعتبر شيئاً أساسياً لصحة جيدة وعمر طويل.

وفي نظام المراحل الخمسة يترابط «الكبد» مع الاوتار أيضاً وكذلك مع العيون والأظافر. آلام الأوتار تظهر غالباً في الرُكب وتفترض «كبداً» غير متوازن بينما الأظافر القوية والصحية والوردية اللون تفترض (كي) لكبدٍ صحيح، وضعف الرؤية كذلك يعتبر نتيجة لقصور في «دم» «الكبد» بينما حالات التهيج مثل التهابات الملتحمة تعرف بمصطلحات مثل «حرارة» أو «ريح» تؤثر على «الكبد» أو خطوط الطول «الكبدية».



ان صحّة الكبد تنعكس على صحة الأظافر.

الأعضاء (فو)

كل عضو أصم له عضو فارغ أو (تجويف) مرافق له وهو متصل عبر خطوط طولية. وأعضاء فو الخمسة هي المصران الرفيع والمعدة والمصران الغليظ والمثانة والمرارة ويشكل كل منها زوج من (زانغ - فو) مع واحد من الأعضاء الصمّاء.



المصران الرفيع:

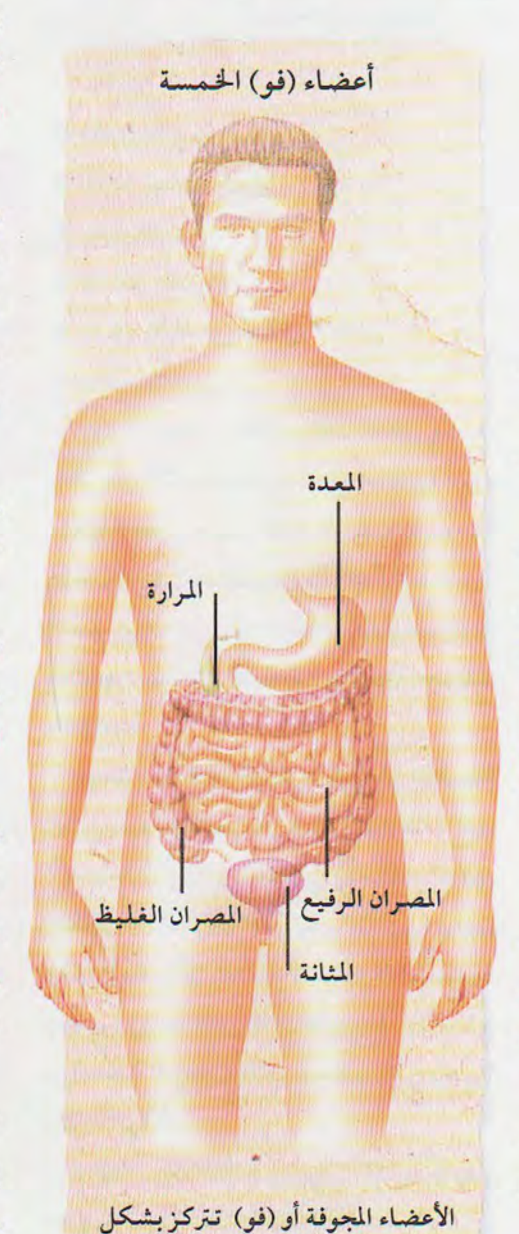
مرافق للقلب ويعتقد بأنه يستقبل ويحتوي على الماء والغذاء ويقال بأنه يحولهما إلى مواد مفيدة وهذا يشبه إلى حد كبير وظائف الأعضاء المعروفة في الغرب.

يدفع المصران الرفيع المواد غير اللازمة قُدماً للتخلص منها يصف الطب الصيني المواد اللازمة وغير اللازمة عادة (بالصافية) و(المعكرة) إذ يمكن للحرارة الزائدة أو الرطوبة في الجهاز الهضمي أن تزيد من التعكير وتصبح متعلقة بالاضطرابات البولية التي تلي ذلك.

المعدة:

تترافق مع الطحال وتتلقى الطعام وتهضمه وتعتبر في النظرية الصينية كخزان للطعام والماء وينظر إلى تأثيرها كنقطة البداية في عملية الهضم كوظيفة لـ (كي) المعدة. فإذا كانت قوية فانها تدفع الطعام قدماً باتجاه المصران الرفيع وإذا كانت ضعيفة فان الطعام يركد في المعدة.

الطحال والمعدة وثيقا الصلة ببعضهما البعض وأكثر من صلة الاعضاء المزدوجة الاخرى (زانغ فو) ببعضها البعض ويستعمل هذان المصطلحان بالتناوب أحياناً.



الأعضاء المجوفة أو (فو) تتركز بشكل أساسي في الجزء السفلي من الجسم

ويعتبر (كي) المعدة دائماً قليل الكدورة أو رطباً وذلك لانه يُعنى بنقل المواد المغذية والفضلات نزولاً بينما (كي) الطحال نقي لانه يهتم بنقل الماء صعوداً وينفر من الرطوبة.

المصران الغليظ:

«المصران الغليظ» وثيق الصلة بالرئتين وهو مثل باقي أعضاء (فو) ويهتم بشكل أساسي بالنقل والتحويل ويهتم بتكتيل الفضلات الصلبة من بين الطعام ولهذا فإن الصينيين يطلقون عليه اسم (حاكم سوائل الجسم).

وإذا فشل المصران الغليظ بإعادة إمتصاص سوائل كافية فان البراز يصبح مائعاً وتحدث حالة إسهال.

أما الانسداد في المصران الغليظ (مثلما يحدث في حالة الامساك) فيعتقد بانه يتدخل بوظيفة النزول الرئوي لـ (كي).

المثانة:

تترافق مع «الكلية» ووظيفتها التقليدية تخزين وطرح البول وتفصل أيضاً السائل (النقي) - اللازم - عن السائل (العكر) - غير اللازم من المحتويات وهكذا فان المثانة هي العضو الاخر المعني بشكل كبير بنقل المواد العكرة من الجسم.

يقال بأن (يانغ) الكلية يتحكم بعملية التبول فإذا كانت الكلية ضعيفة فإنها تؤدي إلى مشاكل التبول الليلي وتليها اضطرابات في التبول المتكرر، يقارن الصينيون هذه الأعراض لطاقة الكلية مثل (نار تحت القدر) والتي عندما تشتد تحدث تبخراً في المبولة وهكذا فهي تحدث غالباً الحاجة إلى تكرار مرات التبول.

المرارة:

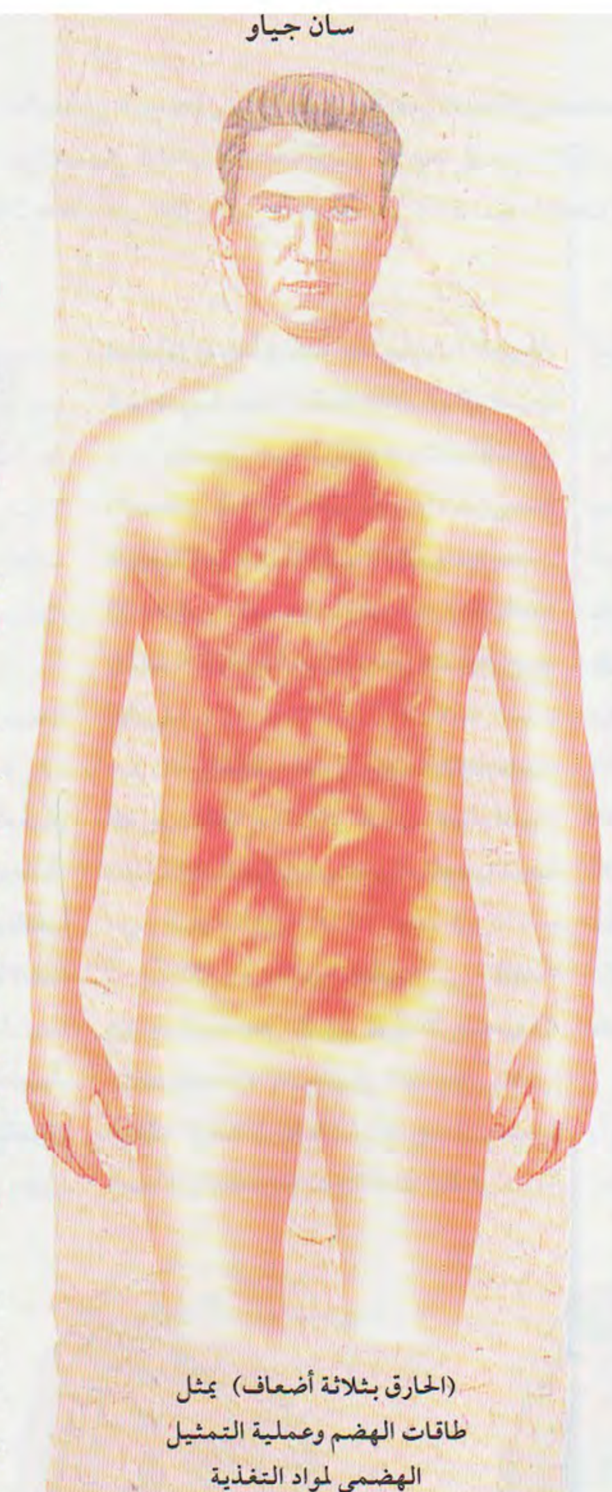
تترافق مع الكبد وهي كما في الطب التقليدي حيث تعتبر كخزان للعصارة الصفراوية ولا تعتبر النظرية الصينية أن الصفراء مادة مفتتة لمنتجات الجهاز الهضمي ولكنها (كي) «كبد» إضافي.

والمرارة مرافقة للحزم والنشاط وأخذ القرار والتعبير الاصطلاحي الشائع للشخص القوي وخصوصاً الشجاع يسمى «صاحب المرارة الكبيرة».

فإذا كانت طاقة الصفراء ضعيفة فإن الأمر ينتهي بالشخص إلى أن يكون (عصبي المزاج) وغير قادر على اتخاذ القرارات والمرارة مع الكبد معنيان بتأكيد الدفق اللطيف لـ (كي) والدم.

سان جياو:

يتحدث الطب الصيني أيضاً عن عضو سادس (فو) (الحارق بثلاثة أضعاف) أو (سان جياو) وهو مفهوم يعود إلى عصر الامبراطور الاصفر في محاولة لوصف وظيفة الهضم في الجسم ويوصف (سان جياو) أحياناً بأنه نوع من نظام المجاري غير المحدد الشكل الذي ينقل ويحلل مواد التغذية بينما يختزل مواد الفضلات وهناك نصوص قديمة يفترض أن (سان جياو) يدعم جميع أنواع (كي). يمكن لسان جياو أن يصبح مفهوماً صعباً بالنسبة للغرب وربما يكون من الاجدى اعتباره شكلاً شمولياً لوظائف داخلية تتعلق بالنظام وطريقة الهضم وتتكون من ثلاثة عناصر.



(الحارق بثلاثة أضعاف) يمثل طاقات الهضم وعملية التمثيل الهضمي لمواد التغذية

الجياو العلوي:

ويتعلق بالصدر ما فوق الحجاب الحاجز ويشارك في الوظيفة الشمولية «القلب» و«الرئتين».

الجياو الاوسط:

ويقع ما بين الحجاب الحاجز والسرة ويعكس وظائف «الطحال» و«المعدة».

الجياو السفلي:

ويقع ما تحت السرة ويتصل بوظائف «الكلية» و«المثانة» و(السان جياو) مهم في عملية العلاج بوخز الابر ويتصل بالعضو المرافق له (غشاء القلب) أو (بركارديوم) - ويضيفه أصحاب العقلية المنهجية أحياناً إلى لائحة أعضاء (زانغ) بالرغم من أن النصوص الصينية التقليدية تعتبر غشاء القلب مرافق (للحارق بثلاثة أضعاف) كبديل عن «المصران الرفيع».

الاعضاء الأستثنائية:

يُوجد ستة (أعضاء) أخرى تسمى الاعضاء المتفرقة أو الاستثنائية أو (أعضاء الوعي) لانها تترافق مع (الجوهر) (جنغ). وهي: الدماغ ونخاع العظم، والاوعية الدموية، والرحم والقنوات أو الخطوط الطولية ويأتي «الطحال» في موقع لايخلو من غموض حيث انه يأتي من خلال الرئتين لانه يترافق مع النشاطات الدماغية.

الإنفعالات السبعة

يتصل نظام الخمس مراحل بانفعال خاص مع كل عنصر من العناصر ومع أعضاء (زانغ فو). وتصنع هذه الانفعالات ما يعرف بـ «الانفعالات السبعة» التقليدية (يلاحظ أن لكل من «الرئة» و «القلب» انفعالين).



الفرح:

هذا الانفعال متصل بالقلب، أما في التفكير الغربي فهو يشكل مفهوماً إيجابياً ساراً ومن الصعب اعتباره هداماً. وينظر الى الجانب الايجابي من الفرح في هذه المصطلحات كشيئ مفيد.

وكان المجتمع الصيني التقليدي طبقياً مفرطاً ومتحفظاً بعمق ولهذا اعتبر الفرح نوعاً من الترف المفرط وسلوكاً غير سوي فهو إذن مؤذ. وبإمكاننا تخيل (الفرح) كمجموعة مشاكسة من الشبان المراهقين حين يبتهجون على طريقتهم باثارة الصياح والصخب في الشارع فيزعجون الاخرين من المارة الاكبر سناً وهذا أكثر من مجرد الإحساس بالسعادة والسرور والمشاعر القلبية الخفيفة التي ترافق كلمة فرح في الغرب.

والسلوك «غير السوي»!! هو المظهر السلبي «للفرح» والكثير منه يحطم «القلب» و«الرئتين» أيضاً والتي تقع جميعها بالقرب من (جياو العلوي).

إن الكثير من الفرح يحطم (كي) «القلب» ويؤدي إلى عدم القدرة على التركيز بينما يكون الضحك الهستيري المرتبط ببعض حالات الاختلال العقلي مرتبطاً حسب الصينيين بتحطيم (كي) القلب أيضاً.

الرعب:

هو الذعر أو الخوف المفاجئ بسبب حادث خارجي مثير ويرتبط بالقلب أيضاً. وهذا الارتباط مفهوم بسهولة في الغرب ومن أعراضه هجوم الخوف المفاجئ مع خفقان شديد في القلب وعدم استقرار عقلي وعرق بارد ويعتبر الرعب في نظر الطب الصيني دافعاً لـ (كي) القلب «للتجول من دون الالتصاق بشيء».

القلق:

هو انفعال متصل بالطحال ويوصف عادة «بالاستغراق في التفكير» فالقلق أو «الافراط الفكري» - يمكث طويلاً فوق مشكلة معينة أو يركز التفكير طويلاً وبعمق. والنتيجة بعد ذلك ركود (كي) «الطحال» ويظهر حسب النظرية الصينية على شكل كآبة وتوتر وضعف شهية وأطراف هزيلة



وانتفاخ في البطن عند الرجال وعدم انتظام للدورة الشهرية عند النساء.

يقال بأن الاستغراق في التفكير ينبع من القلب ولهذا فان الافراط فيه يؤذي (كي) القلب: والاعراض المصاحبة عادة لهذا الافراط في القلق ما يمكن وصفه «بانحطاط الحرارة» في «القلب» و«الطحال» مما قد يؤدي إلى الأرق وسرعة خفقان القلب والامساك.

الحزن:

يرتبط الحزن بالرئتين والافراط فيه يؤدي الى «استهلاك كي الرئة» وإلى مشاكل تنفسية ويسبب الركود، وبالتالي قد يؤدي إلى التأثير على حيوية الاعضاء المترافقة (تبعاً لعلاقة بين العناصر الخمسة).

الحزن المؤثر على الرئتين شائع جداً ويمكن ملاحظته مثلاً على شكل التهاب رئوي أو ربو. ويبدو أنها تأتي في أعقاب فاجعة بينما أنواع السعال الصدري شائعة بين التعساء.

الاسى:

(الضيم) الأسى العميق أو الصدمة تتصل بالرئتين، وحيث أن الرئة مسؤولة عن جريان (كي) حيث قد تصيب الجسم صدمة قوية وفي الغرب تشمل الأعراض كل ماله علاقة «بالصدمة» - شحوب الوجه واضطرابات تنفسية واحساس بالاختناق في الصدر مع شعور بفقد الشهية والإمساك ومشاكل في عملية التبول.

الخوف:

يتصل بالكلية ويؤدي الافراط فيه إلى إنقلاب الحالة الطبيعية رأساً على عقب فيصبح الدفق الاعلى الكلوي (كي) مؤدياً إلى فتور الهمة والشعور بألم أسفل الظهر فانهم يصابون بحالة التبول في الفراش يصاحبها الخجل والجبن وغالباً تكون أعراضاً متحدة في نفس الحالة. أما لدى النساء فيدمر الخوف الكلية وقد يؤدي إلى اختلال في الدورة الشهرية.

الغضب:

يترافق الكبد في الطب الصيني مع الغضب. فعندما يكون الغضب كبيراً يجعل (كي) يرتفع فيؤدي إلى أنواع من الصداع وأحمرار في الوجه والاصابة بالدوار واحمرار في العيون. أما في الغرب فيرتبط الكبد تقليدياً مع الانفعالات القوية وبشكل واضح مع إنفعالات الحب والشجاعة واستطاع الغربيون امتصاص التخيلات الصينية عن ذلك الوارد حسب المصطلح (غونغ - هو) مع مرافقته للنشاطات المفرطة لعدوان حربي. ويقال بانها مأخوذة من المصطلح الصيني (نار الكبد).



المواد الأساسية

يتكلم الطب الصيني عن مواد الحياة أو (المواد الاساسية) كونها مفاهيم تختلف بمضامينها عما هو معروف من وجهة النظر الغربية تجاه الموجودات الطبيعية. وقد يجد الغربيون أن مفاهيم (كي) كطاقة حيوية و «الدم» يسهل فهمها ولكن « مواد الحياة» الاخرى قد تكون عصية على الفهم.





جنغ:

بالرغم من ان (كي) أكثر شهرة عند الغربيين منها عند الصينيين ولكن (جنغ) أو (الجوهر) أكثر أهمية منها. فهي المادة الاساسية حيث يشكل مصدر الحياة للكائنات الحية والأكثر أهمية من مجموعة مواد الحياة جميعها.

(والجنغ) يُخرن في الكلية ويظهر على حالتين اولاً حالة فطرية أبوية أو الجوهر الفطري - هو موجود فينا منذ الولادة ونرثه من أبوينا ويعرف (بالجوهر التناسلي) أو (ما قبل السعادة النهائية) ويتحكم بالتناسل والابداع والحالة





الثانية هي حالة الجوهر المنجز والذي ينتجه الطحال من الغذاء والهواء ويعرف باسم (ما بعد السعادة النهائية) ويعكس نوعية غذائك وطريقة معيشتك. وبالرغم من انفصال هذين الجوهرين عن بعضهما تماماً فانهما يعتمدان على بعضهما فيشجع أحدهما الاخر.

ومخزن الجوهر الفطري ثابت: فليس بامكاننا اضافة شيء إلى ما ولدنا به ثم يصبح مستنفذاً تدريجياً خلال الحياة التي نعيشها وهذا الاستهلاك مرتبط بعلاقات مادية من التقدم بالسن مثل تحول الشعر إلى اللون الابيض واضطرابات في حاسة السمع.

ويعاد ملء الجوهر المنجز من خلال ما نأكل ولهذا بإمكان النظام الغذائي الصحي والمتوازن أن يبني هذا النوع من الجوهر ويستهلك بطريقة ما بسبب أي ضعف موروث في (الجنغ).

(والجنغ) أساسي في العملية التناسلية والتآكل التدريجي للجوهر الفطري متميز في النساء عندما يفقدن القدرة على الانجاب عند بلوغهن سن اليأس والتي يميل علاجها

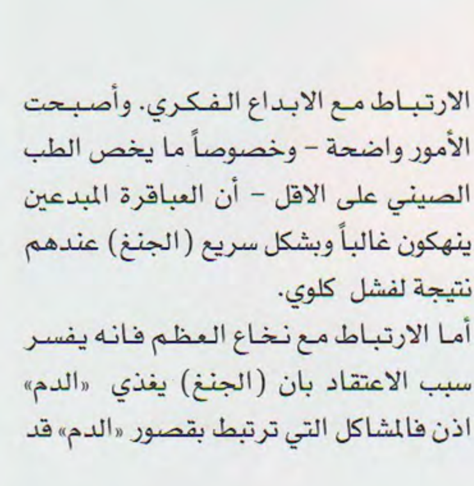


إن مشاكل الحمل او الاجهاض لها علاقة بضعف الجينغ

على اعتبار أنها ناتجة عن اضطرابات كلوية.

ويمكن للجوهر أن يغير من شكله ويغذي بعضاً من مواد حياتنا الأخرى وهو قابل للتغييرات المتبادلة مع الدم ويمكنه ان ينقلب إلى (كي) وهذه الـ (كي) تقوي الطحال. إذن يمكنه وبطريقة غير مباشرة أن يساعد على تقوية تصنيع الجوهر المنجز.

ويعتقد بان (الجنغ) ينتج أيضاً نخاع العظم حيث يربط المعالجون الصينيون ذلك مع الدماغ (يصفوه غالباً ببحر النخاع) إذن ليس من المستغرب أن يميل (الجنغ) إلى



الارتباط مع الابداع الفكري. وأصبحت الأمور واضحة - وخصوصاً ما يخص الطب الصيني على الاقل - أن العباقرة المبدعين ينهكون غالباً وبشكل سريع (الجنغ) عندهم نتيجة لفشل كلوي.

أما الارتباط مع نخاع العظم فانه يفسر سبب الاعتقاد بان (الجنغ) يغذي «الدم» اذن فالمشاكل التي ترتبط بقصور «الدم» قد



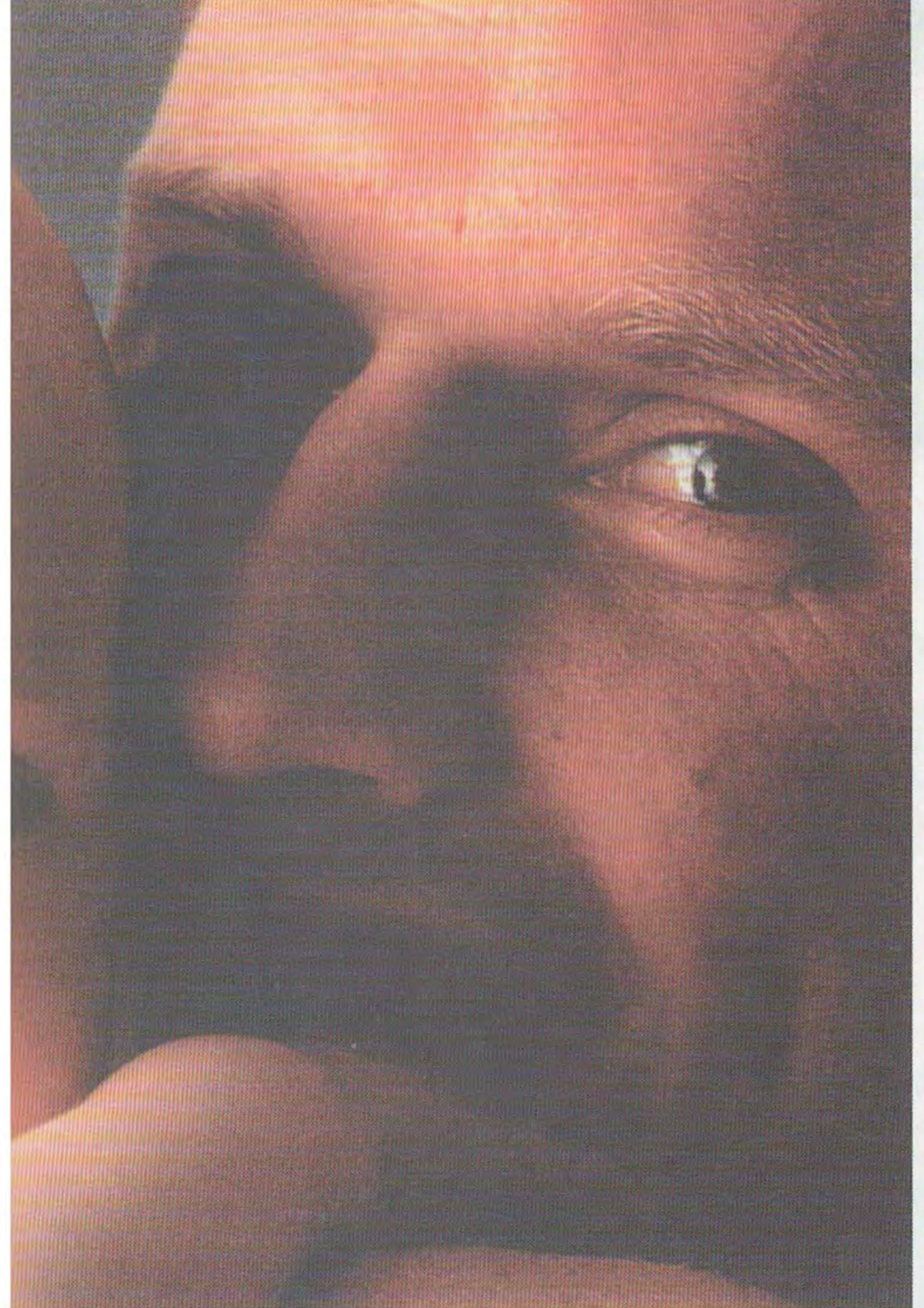
سن اليأس يفسر بالطب الصيني بمصطلح ضعف الجينغ - الجينغ هو حيوي للتناسل

الشعر الاشيب وإضطرابات السمع مع تقدم العمر ترتبط بالاضطرابات الكلوية

تكون حالات من قصور (جنغ).

وكما هي مع علاقة العناصر الخمسة لاعضاء (زانغ فو) فان المعالجين الصينين يبحثون دائماً عن التفاعلات عندما يحاولون تعريف سبب المرض أو الاعتلال الصحي.

وعلى سبيل المثال: يعللون الاصابة بضعف الذاكرة أو عدم القدرة على التركيز أو أي نوع من الاصابة العقلية بأنها نتيجة لضعف في نخاع العظم ناتج عن نقص في (الجنغ) ويعالج بمنشطات كلوية وكذلك الحال مع الإضطرابات التناسلية مثل العجز الجنسي أو الاجهاض.



كي:

يفهم الغربيون هذا المصطلح على أساس انه مستوى الطاقة الفطرية لدينا، ويوجد بتنوع كبير جداً واهم صفاته: الحركة وفعالية الحياة.

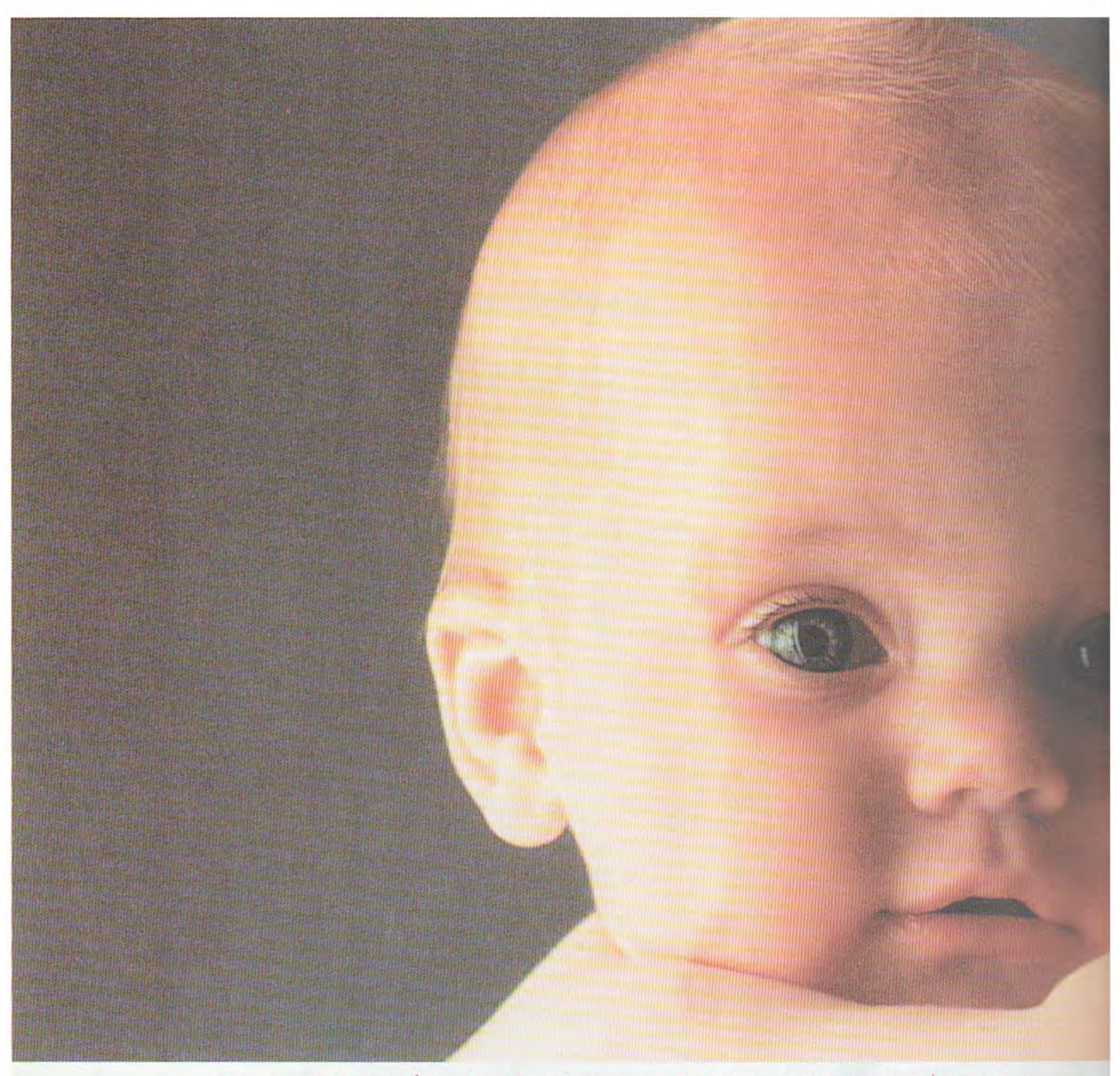
وهناك تفرعات من (كي) والأسماء المطلقة على هذه الفروع العديدة من (كي) قد تحدث نوعاً من الارباك أحصى بعض الدارسين 32 تشكيلة مختلفة من (كي) ولكل واحدة منها وظيفتها الخاصة، وصفاتها الخاصة. وقد ورد ذكرها في النصوص الصينية القديمة منذ 2500 عام مع تأكيدات متغيرة ومصطلحات علمية أضافت المزيد من الارباك والغموض عبر السنين.

ونرى أن (كي) بشكل أساسي تشبه الجوهر إذ هي عبارة عن مزيج من الطاقة تنتج عن الغذاء الذي نتناوله وعن الهواء الذي نتنفسه إضافة إلى عنصر الوراثه من الوالدين المرافقين لنا منذ الولادة.

وهذه المكونات الأولية المركبة والمحولة إلى مجموعة من الاساليب لعمل أنواع مختلفة من (كي) التي تجري في داخل الجسم.

يُنظر الى (كي) وتفرعاتها كنشاط فعلي وهنا تكمن الوظيفة الفيزيولوجية لأعضاء الجسم المختلفة.

و(كي) القلب مثلاً هو فعل القلب - وليس نوع من حالة الطاقة غير المادية فقط. ونقول بالتالي أن (كي) الطحال عاجزة مثلاً أي أن ذلك مؤشر على عجز في الوظيفة الهضمية بينما التعطيل الحادث في قناة (كي) والتي تتدفق من خلال الخطوط الطولية (انظر صفحة 30/33) يؤدي الى ألم وتعب.



(كي) البدائي أو (يوان كي) مرافق لنا منذ الولادة مثل الجوهر الفطري الذي ينبثق عنه، أنه اساسي لانتاج حياة جديدة.

يؤدي اختلال التوازن في (واي كي) إلى الأرق لأنه يتحرك داخل الجسم ويقلقه خلال الليل.

الانواع المختلفة لـ (كي):

1- النوع البدائي: أو (يوان كي) مثل الجوهر الفطري الذي ينشق منه وهو مرافق لنا منذ الولادة - وأساسي في عملية إنتاج حياة جديدة. ونوع (كي) المانح للطاقة الاساسية لاعضاء (زانغ - فو) ويمكنها التحول إلى أنواع أخرى رئيسية من (كي) حسب الطلب وهي مخزنة أسفل الظهر وتسمى في الطب الصيني (بوابة الحياة).

2- النوع الصدري: أو (زونغ كي) وهو مُخزن في الصدر ومصدره من مزيج من (القمحة كي) أو (غوكي) وينتجها الجسم من خلال الطعام وبواسطة الطحال و(كي الطبيعي) أو (كونغ كي) وينتج عن الهواء الذي نتنفسه. ومن بين وظائفه المختلفة فان (كي) الصدر يزود دورة الدم بالوقود وينظم ضربات القلب.

3- نوع (كي) الطبيعي : أو الصاعد: كي (زهنغ كي) وهو تعبير يستعمل عادة في وصف أكثر أنواع (كي) الجسم وهو ناتج عن مزيج من النوع البدائي والقمحي و(كي) الطبيعية والمنتشرة من خلال كامل الجسد ويشار الى (زهنغ كي) عندما يتم الحديث عن (كي) لعضو محدد من أعضاء (زانغ فو) وهو يدفئ وينشط الجسم. ويبقى «الدم» و«سوائل الجسم» في قنواتها الملائمة ويمكن تقسيمه إلى عدة طبقات ووظائف أخرى.

4- نوع (كي) المغذية كي (ينغ كي): وناتجه بشكل كبير عن (كي) القمحة الموجودة في طعامنا المتجمع والمنقول إلى «الطحال» ويتدفق من خلال الاوعية الدموية وتصبح جزءاً من الدم وتمون مواد التغذية خلال كامل الجسم وفي حالة (قصور دموي) سيحاول المعالج الصيني تقوية (كي) المغذية.

4- نوع (كي) الدفاعية: كي (واي كي) والتي تحمي الجسم وتتعادل في الطب الصيني مع المفهوم الغربي لجهاز المناعة. وهو ناتج عن (كي) القمحة ويمكن اعتبارها كظاهرة لـ (كي) الطبيعية.وفي الطب الصيني يعتبر الفقر الصحي مسؤولاً عن هجوم قوى الشر الخارجي (صفحة 38/36) وينظر إلى (واي كي) كمانح لقوى الدفاع ضد هؤلاء الغزاة. واذا كان (واي كي) قوياً فان الشخص يعتبر قابلاً للمعاناة من أنواع البرد والرشوحات والتي تحركها من الخارج قوى الشر.

لا يجري (واي كي) في «الدم» أو القنوات ولكنه يسافر من خلال الجلد والعضلات حيث يتحكم بفتح واغلاق الثقوب من أجل تنظيم درجة حرارة الجسم وترطيب الجلد.

ويميل جريان (واي كي) إلى كونه ظاهرة نهارية وتسير صعوداً من خلال العمود الفقري وعبر الرأس صباحاً ثم نزولاً إلى واجهة الجسم خلال فترة ما بعد الظهر لتصل إلى المنطقة السفلية من العمود الفقري حيث تتراجع إلى داخل الجسم.

وهكذا يعتبر وقت حدوث الاصابة مؤشر مهم في الطب الصيني فجرح الرأس في الصباح مثلاً من الممكن أن يؤدي إلى أضرار بجريان (واي كي) ويكون العلاج أصعب أكثر من جرح الرأس الحاصل بعد ذلك خلال النهار حيث يكون (واي كي) في مكان آخر غير الرأس.

وقد يؤدي اختلال التوازن في (واي كي) إلى الارق (لأنه يتحرك داخل الجسم ويقلق الجسم خلال الليل) وهو موصول بالامراض الجلدية وذلك لإنه يتواجد هناك في أغلب الاحيان ومظهر الجلد الجاف والحكة الجلدية قد يكونا مؤشراً على القصور في (واي كي).

الدم:

الدم أو (زو) هو واقع ملموس وأكثر واقعية من (كي) ويتكون من مزيج من (كي) المغذي والطعام والجوهر و«سوائل الجسم» إنه المادة الحمراء المألوفة والتي تجري في عروقنا لنقل المواد المغذية خلال كامل الجسم، أما المفهوم الصيني عن «الدم» فيذهب إلى أبعد من ذلك إذ يعتبرونه أساسي للنشاطات العقلية. فاذا كان الدم و(كي) قويان فان الشخص يفكر بشكل جيد ونشيط واذا لم يكونا قويين فان الشخص سيعاني من مشاكل في التركيز.



وبسبب التواصل مع سوائل الجسم فان التعرق يعتبر كشيء يمكنه تحطيم «الدم» ويؤدي إلى ضعف. وحيث ان الكبد يخزن الدم فان أي أذى يصيب الكبد بإمكانه أن يؤدي إلى الإضرار بالدم بوجود (كي) كبد ضعيف يؤدي إلى ركود في «الدم».

سوائل الجسم:

اعتاد الصينيون على تسمية أي سائل داخلي باسم سائل أو (جن -يه) ومع (جن) يشيرون إلى الظاهرة الصافية للسائل وكلمة (يه) تفترض المحتوى العكر. ومن ضمن السائل الجسدي مواد اللعاب والعصارة المعدية والدموع والبلغم والمخاط والعرق وتبدو السوائل الجسدية ناتجة عن الطعام والشراب وتتحول في الطحال والمعدة إلى (جن) و (يه).

إن سوائل (جن) تحمل جزئياً مع «الدم» وتتجمع كعرق والسوائل الأسمك (يه) تغذي الجزء الداخلي من الجسم مثل المفاصل والفجوات والدماغ ونخاع العظام.

وتعتبر سوائل الجسد والدم في الطبيعة بشكل عام (ين) ولهذا فإن أي مرض يتولد عنه جفاف أو نقص في العرق يعاني الشخص من قصور في (ين) وكما هو الحال مع (كي) و«الدم» فان (جن - يه) يجري خلال الجسم بشكل موسع تحت سيطرة الطحال الرئتين والكلى ولهذا فان أي ضعف في هذه الاعضاء ينتج عنه نقص في هذه السوائل أو اختلال في وظائفها.

شين: آخر مادة حياتية وأكثر ضبابية من (جنغ) أو (كي شين) و (شين) تترجم بمعنى (الروح) = القوة الداخلية وراء الجوهر والطاقة المرتبطة بشكل وثيق مع الوعي الانساني. ويوصف (شين) (بالوعي) هي النباهة التي يمكن رؤيتها في بريق العيون لشخص ما مليء بالوعي لما حوله. افعال وقدرات (شين) وثيق الصلة بنظام المعيشة والابداع.

فاذا تحطم (شين) بطريقة ما فان الشخص يصبح قابلاً للنسيان وتبلد الذهن ويعاني من أرق - أو في أقصى الحالات - يصبح عنيفاً مشوشاً. والاشخاص الذين يتصرفون بشكل غريب أو يقفزون من موضوع لآخر في المحادثات يعانون بشكل عام

بريق العيون واليقظة الباطنية تميز الشين وتترجم في الطب الصيني «بالروح» أو «الوعي»



من بعض اشكال شين غير منتظم إن (جنغ وكي وشين) تعرف في العرف الصيني بالكنوز الثلاثة.

وفي السنوات الثلاثمائة الاخيرة اتجهت الظواهر الروحية والجسدية للحياة إلى الانقسام في الغرب إلى طبقتين منفصلتين وهذه الفكرة تحدث عنها الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت (1596/1650) الذي ناقش مسألة ما هو غير ملموس مثل الاعتقاد الديني الذي لا مكان له في عالم الماديات.

ولكن الطب الصيني يظل مع ذلك عميق الجذور في اعتقاداته منذ الفلسفة الطاوية القديمة حيث لم تكن المادة والروح منفصلتان عن بعضهما واعتبرتا جزءاً من وحدة الكون.

نظرت الفلسفة الطاوية إلى الأعراض الروحية والمادية كحالة غير منفصلة عن التناسق الطبيعي للعالم من حولنا



الخطوط الطولية

تعتبر نظرية الخطوط الطولية الصينية التقليدية أو القنوات شبكة موصلة تحمل وتوزع (كي) إلى كل أجزاء الجسم. فعندما يتعطل هذا الدفق من الطاقة الحيوية تحدث الأمراض ويضعف الجسم.



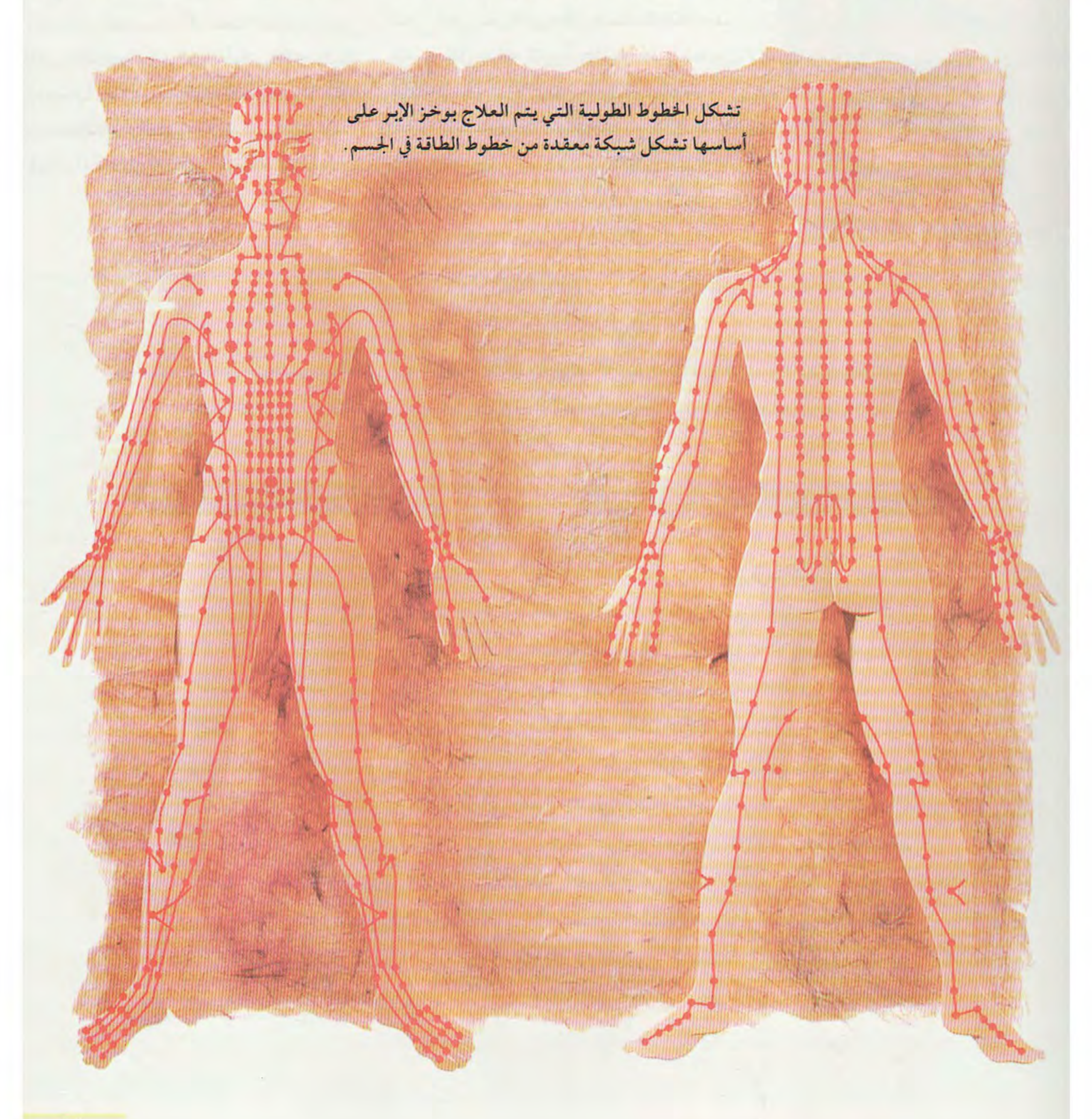
إن الكثير من الخطوط الطولية تبدأ من اليد أو تنتهي فيها

الخطوط الطولية ونقاط الوخز:

إن شبكة خطوط نسيج العنكبوت لطاقة الخطوط الطولية شيء فريد ومركزي لنظرية الطب الصيني وفكرة قنوات الابعاد الثلاثة تجري خلال الجسم مثلما تفعل أعصاب النظر وأوعيتنا الدموية ويعود تاريخها إلى أيام الامبراطور الاصفر. كما يعود أول وصف مدون عن الوخز بالابر لمعالجة الامراض إلى عائلة شانغ في العام 1500 قبل الميلاد. ومثلما يحدث مع الانفعالات والسوائل والاجزاء الاخرى من الجسم فان هذه الشبكة من القنوات تتصل بكل من العشرة (زانغ) وأعضاء (فو) وكذلك غشاء القلب و(سان جياو) (انظر صفحة 19/18) وهذا يشكل إثني عشرة قناة أساسية أو اعتيادية وتعرف مجتمعة بـ (الجنغ ماي) الذي يمكنه أن يكون (ين) أو (يانغ) في الشخصية وهذا يعتمد حسب ارتباطها مع أعضاء (زانغ) أو أعضاء فو

وبالاضافة إلى ذلك هناك مجموعة من ثماني (قنوات استثنائية) ذات وظائف محددة جداً. وكل واحدة من هذه القنوات الاعتيادية الاثنتي عشرة لها قرين (ويعين قرين اضافي لصالح الطحال). وواحد لكل من القناتين المهمتين بشكل استثنائي هما (رن ماي) و(دو ماي) (انظر صفحة 31/30) وهذا يجعل لدينا خمس عشرة قناة صغيرة أو قرينة (لو ماي) وهي أصغر وتنتشر من خلال القنوات الرئيسية وتتصل بكل زوج من (ين/يانغ).

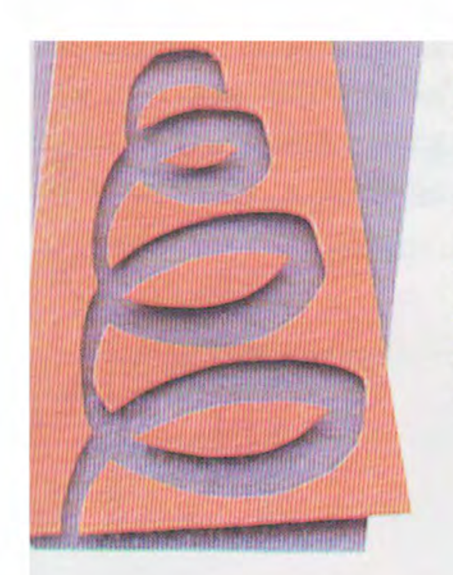
وكل قناة تأخذ اسمها من عضو كاشف تؤثر عليه أو في حالة القنوات الاستثنائية - في وظيفتها وعدد نقاط الوخز (زو واي) على طول القنوات تختلف بشكل ملحوظ هذه النقاط تشاهد على أساس انها مواقع.



تشكل الخطوط الطولية التي يتم العلاج بوخز الإبر على أساسها تشكل شبكة معقدة من خطوط الطاقة في الجسم.

يكون فيها (كي) متدفقاً من خلال القناة نوع العلاج عند تلك المواقع إما عن طريق الوخز بالابر مستعملين الضغط وتقديم الحرارة على شكل أعشاب قابلة للحرق تؤثر على دفق (كي). وهناك ما مجموعه 361 نقطة اعتيادية (على نفس القنوات) منها حوالي 150 نقطة يستعملها المعالجون. ويتوزع العدد على كل قناة والخط الطولي القلبي مثلاً له تسع نقاط بينما قنوات المثانة لها أكبر كمية أي 67 نقطة.

وهناك قنوات أخرى كثيرة بما فيها (آه شي) أو (آه نعم) هي نقاط متعددة ويمكنها ان تظهر في الامراض المحددة.ثم هناك النقاط الجديدة، والمكتشفة من قبل المعالجين خلال ممارسة العلاج وهي وخز الاذن بالابر (صفحة 100) وهو علم مستقل بذاته تقريباً ويشتمل على خمسين نقطة على كل أذن وكل نقطة ترتبط مع عضو من أعضاء الجسم وهناك ما مجموعه 2000 نقطة بشكل عام.



وتقترن القنوات عموماً بأماكن تواجدها أكثر من اقترانها بالعضو المؤثرة عليه والاعضاء الصلبة (زانغ) وغشاء القلب مترابطة مع قنوات (ين) بينما الاعضاء (فو) أو المجوفة فإنها تُقرن بقنوات يانغ.

القنوات الاثنتي عشرة الاعتيادية

العضو المصاب	خط الطول	علامات الاعتلال
الرئة	(تاي ين) يد	سعال ربو - الم في الصدر
المصران الغليظ	(يانغ مينغ) يد	الم في الاسنان - التهابات في الحلق - الم في الرقبة
الطحال	(تاي ين) قدم	امتلاء البطن بالغازات، تقيؤ - آلام في أعلى البطن
المعدة	(يانغ مينغ) قدم	انتفاخ البطن - تقيؤ - آلام في المعدة
القلب	(شاو ين) يد	آلام القلب خفقان شديد - الأرق - التعرق ليلاً
المصران الدقيق	(تاي يانغ) يد	طرش - ألم أسفل البطن وانتفاخ
الكلية	(شاو ين) قدم	العجز الجنسي - ضعف اصابع الرجلين - زيادة التبول المتكرر
المثانة البولية	(تاي يانغ) قدم	احتباس البول - التهاب القناة الانفية - صداع - ألم ظهر
الكبد	(جو ين) قدم	ألم أسفل الظهر أو البطن واضطراب عقلي / قلق - فواق / حازوقة
المرارة	(شاو يانغ) قدم	صداع - ضعف الرؤية - ألم في الاكتاف
غشاء القلب	(جو ين) يد	ألم في الرأس - ضعف التركيز - خفقان شديد
سان جياو	(شاو يانغ) يد	انتفاخ البطن - طرش - طنين الأذنين - الاختلال الوظيفي

القنوات الاستثنائية

إن القنوات الثمان الاستثنائية تتشكل من قناتين أساسيتين كبيرتين (الاوعية المسيطرة) (دو ماي) والاوعية المدركة (رن ماي) وتسيطر (دو ماي) على كل القنوات (يانغ) والضعف فيها يرتبط باعراض مثل يباس وألم الظهر والصداع. وهذه الآلآم تبدأ من المخرج وتسير في العمود الفقري صعوداً عبر محيط الرأس، لتنتهي في الشفة العليا.

أما (رن) وتعني أيضاً: (مسؤولية)، وهكذا فإن أوعية الإدراك تعتبر المسؤولة أو المحاسبة لكل قناة (ين)، وتبدأ في الرحم وترتبط خصوصاً بالحمل والولادة والاجهاض ويمكن أن ترتبط بالضعف في (رن ماي) وبالوهن العام والضعف الجسدي الذين يمكن أن يكون لهما علاقة بهذه القناة.

والقنوات الست الأخرى هي:

❖ **الأوعية النافذة**

(تشونغ ماي) وتسمى أيضاً (بحر القنوات الاثنتي عشرة) وحيث أنها متصلة مع القنوات الرئيسية مثل (رن ماي) وتبدأ من الرحم ويمكنها أن ترتبط باضطرابات الحمل، والمشاكل مع هذه القناة يمكنها أن تتجمع كآلآم البطن واختلاجات عضلية.

❖ **الاوعية النطاقية الحزامية**

(الحزامية) = (داي ماي) وتحيط بالخصر وتلفه كالحزام وتعرف من خلال ربطها للقنوات ببعضها وترتبط المشاكل هنا مع آلام الظهر وآلام البطن.

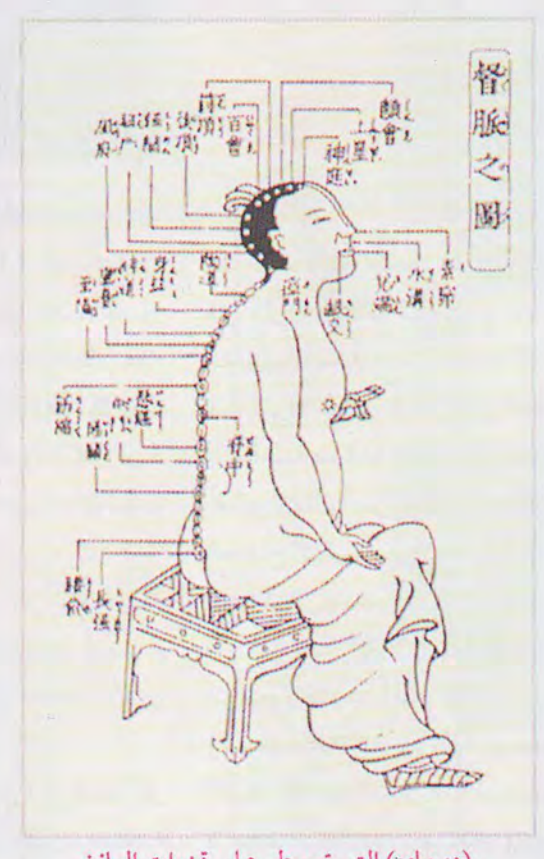
❖ **الـ (ين - كياو)**

أو (ين قناة العقب) وتسير على طول العقب من الداخل صعوداً إلى ان تنتهي بالقرب من العين وتعتبر ظاهرة الافراط في النوم في المصطلحات الطبية الصينية كنوع من الارباك في نظام هذه القناة.

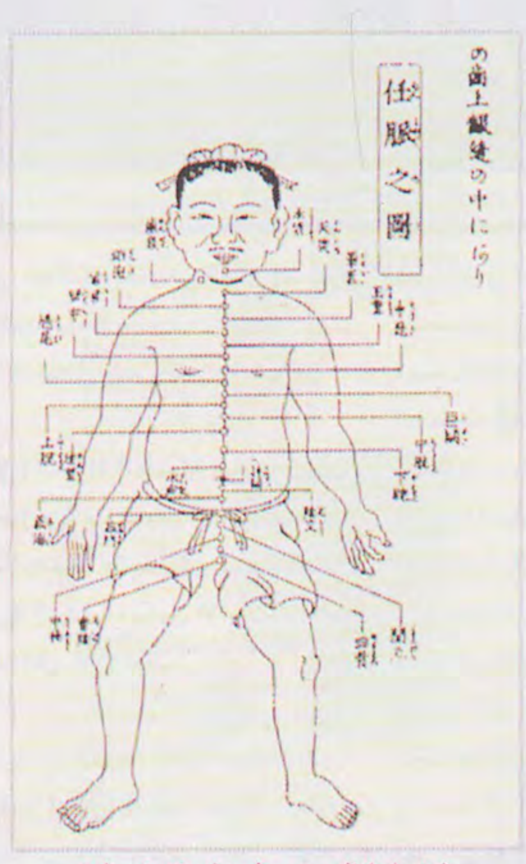
❖ **الـ (يانغ كياو)**

أو (يانغ قناة العقب) وتبدأ من خارج العقب

هذه القنوات تعتبر المخزن الاحتياطي (كي) والدم



(دو ماي) التي تسيطر على قنوات اليانغ



(رن ماي) التي تسيطر على قنوات الين



يتسبب عدم الانتظام في النوم إلى نوع من عدم التوازن في عضو معيّن من أعضاء الجسم.

وتسير على الجانب الخارجي للساق ثم تعود لتنتهي عند مؤخرة الجمجمة وهنا حيث «اعراض» الاختلال تشمل الارق والصرع.

* الـ (ين واي)

أو (ين) القناة الواصلة بسبب ربطها قنوات الـ (ين) مع بعضها حيث توصلها وتنظمها جميعاً وتبدأ في مقدمة الساق وتنتهي في الرقبة وتكون آلام القلب هي أعراض لمشاكل في القنوات.

* الـ (يانغ واي)

أو (يانغ) القناة المقيدة وتؤدي دوراً مشابهاً (للين) واي) ولكنها لقنوات (يانغ) فقط وتبدأ من جانب القدم ومثل (اليانغ كياو) تنتهي خلف الجمجمة والاختلال هنا قد يؤدي إلى اعراض مثل أنواع البرد والحميات. ومثلما يحدث عند تقديم جسور مهمة وتواصلاً للاثنتي عشرة قناة فان هذه الخطوط الطولية الاضافية تساعد في دورة (الجنغ) حول الجسم وتتصرف كخزان لـ (كي) وتساعد الدم على حفظ القنوات الاعتيادية في توازن.

والقنوات الاضافية تلعب دوراً في جريان (واي كي) أو طاقة الدفاع حول الجسم وتعتبر إذن مهمة جداً في مكافحة الشرور الخارجية لمنع المرض.

* دفق (كي) اليومي = ينتقل (كي) فينا كل يوم من خلال شبكة القنوات بوتيرة منتظمة جداً. وأي مشكلة صحية مع الاعضاء المترافقة قابلة للتجمع غالباً في وقت معين من كل يوم وهذا ما يؤيده بعض الاطباء الغربيين أيضاً. وعلى سبيل المثال تسيطر قناة الرئة بشكل شامل بين الساعة الثالثة والخامسة صباحاً ولهذا فان المصابين بالربو يعانون غالباً من نوبات قاسية في ساعات الصباح الاولى.

ويمكن ان يتسبب عدم الانتظام بالنوم إلى نوع من عدم التوازن في عضو من أعضاد الجسم ولكن من المهم التذكير بأن ما يسمى (مفاهيم الاعضاء) الصينية لا تعكس الافكار الغربية تماماً. لذا فان عدم الانتظام لا يستدعي التسبب بمشاكل مرضية ولكنها قد تشير الى عدم توازن عاطفي أو روحي.

الخطوط الطولية اليومية المهيمنة

من 9 — 11 مساءً
طحال

من 7 — 9 صباحاً
معدة

من 5 — 7 صباحاً
المصران الغليظ

من 3 — 5 صباحاً
رئتين

من 5 — 7 مساءً
كلى

من 3 — 5 بعد الظهر
المثانة

من 1 — 3 بعد الظهر
المصران الرفيع

من 11 — 1 مساءً
قلب

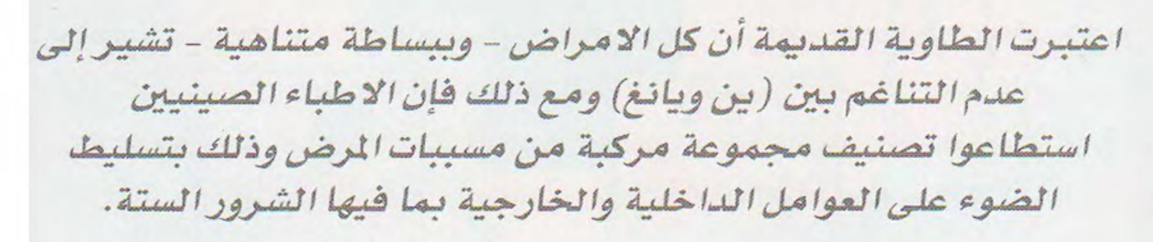
من 1 — 3 صباحاً
الكبد

من 11 مساء —
1 صباحاً / المرارة

من 9 — 11 ليلاً
سان جياو

من 7 — 9 مساءً
غشاء القلب

الأسباب الخارجية للمرض



اعتبرت الطاوية القديمة أن كل الامراض - وببساطة متناهية - تشير إلى عدم التناغم بين (ين ويانغ) ومع ذلك فإن الاطباء الصينيين استطاعوا تصنيف مجموعة مركبة من مسببات المرض وذلك بتسليط الضوء على العوامل الداخلية والخارجية بما فيها الشرور الستة.

الشرور الستة
تشمل شرور يانغ وهي
الريح، الحرارة، النار والجفاف.
وشرور ين البرد والرطوبة

الشرور الستة: اعتبر اليونانيون القدماء أن الأمراض تصيب الانسان نتيجة لتغيرات الطقس واعتبرها الاوروبيون القدماء (أحقاد متنقلة) تهاجم الجسم وكذلك عزت التقاليد الصينية تلك الاعتلالات الصحية الكثيرة إلى عوامل خارجية أو قادمة من الخارج.

إن الشرور الستة مسؤولة بشكل عام عن الاصابة بالأمراض السطحية، وينظر اليها حسب التقاليد اليونانية حارة جداً. صيف جاف وشتاء بارد تقليديين مع رياح تعصف بانتظام في كل ربيع.

اذن فالأمر ليس مستغرباً. ان تكون كلمة السر في الطب الصيني (المفتاح) هي كلمة (شرور).

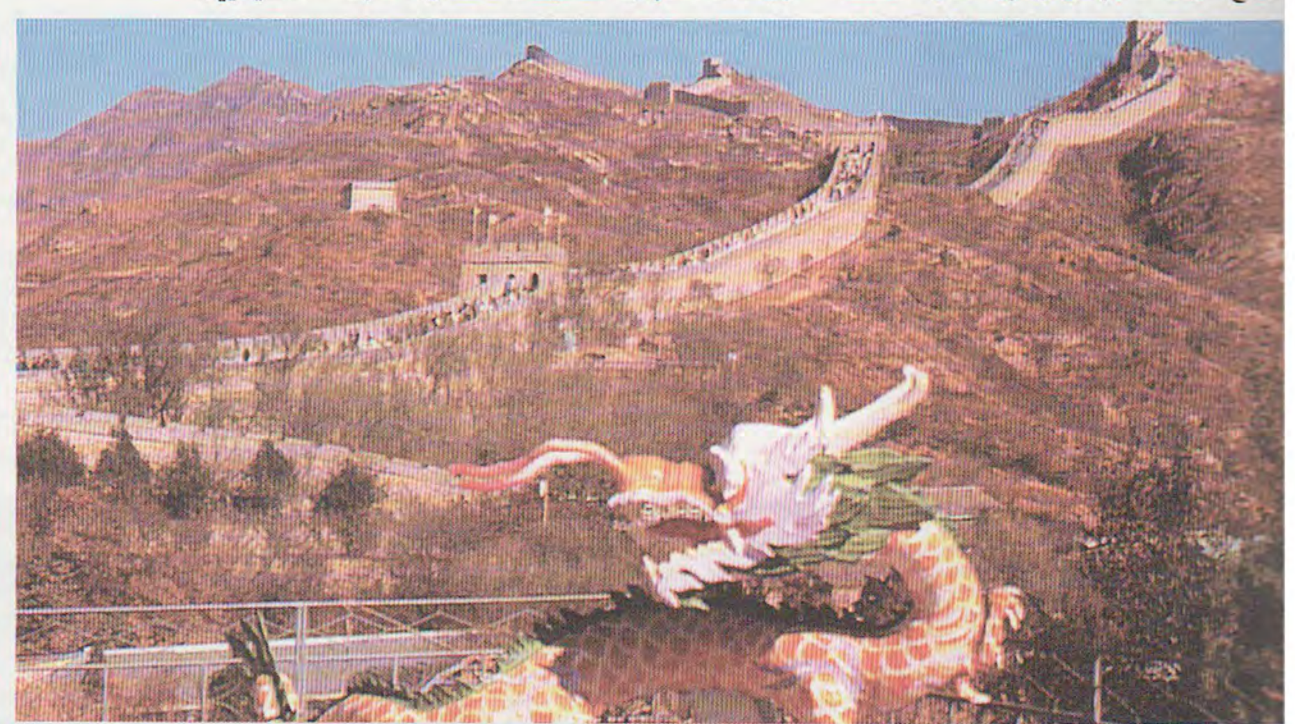
- ريح
- أو حرارة
- حرارة الصيف
  أو النار
- البرد
- جفاف
- رطوبة

«ريح وحرارة ونار وجفاف» وتعتبر شرور (يانغ) بينما «البرد والرطوبة» فانها مصنفة تحت هذا النظام من الـ (ين).

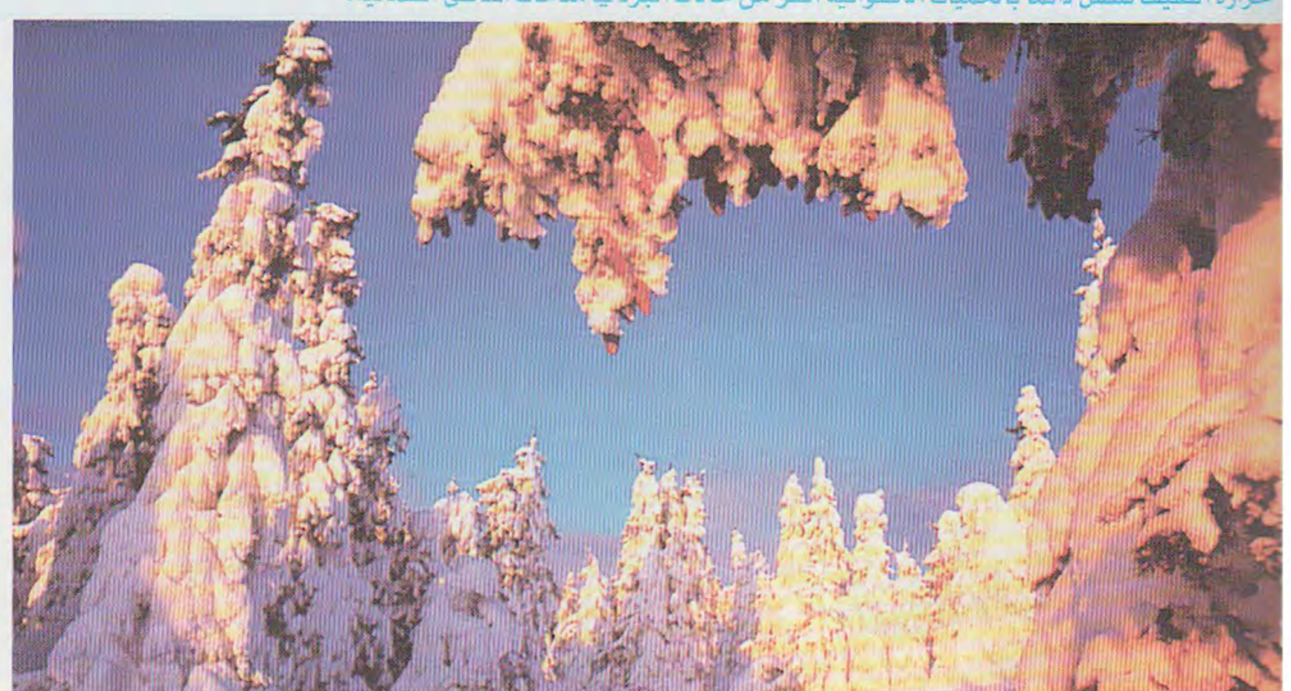
هذه الشرور تخلق مواصفات ظاهرية «حميات» و «برد» مثلاً - من «السخونة» و«البرودة» وانتقال النموذج المؤلم المتعلق «بالريح» وهجوم «الرطوبة» تميزه اعراض رشح افرازي أو استسقاء

ويمكن لهذه الاعراض أن تتطور الى بلغم وتعتبر كعامل داخلي (انظر الصفحة 39) بينما «حرارة الصيف» تتصل غالباً بالحميات الاستوائية اكثر من حالات البرد في مناخات المناطق الشمالية.

ويعتبر الربيع البارد بنظر اطباء الصين كعلامة فارقة على وجود إفراط في الفوضى المتعلقة بالبرد ولا يزال الصينيون الأكبر سناً يثابرون على إرتداء القبعات أو شحة الرأس حالما يخرجون من الأبواب ليمنعوا هجوم الرطوبة والتي تعتبر من أعداءالرأس التقليديين.



حرارة الصيف تتصل دائما بالحميات الاستوائية اكثر من حالات البرد في مناخات المناطق الشمالية.



شرور خارجية أخرى: وهي شرور وبائية لأنواع قوية من الامراض المعدية أو الوبائية (الكارثية). وأصبحت من الأمور النادرة الوجود نظراً للوعي الشعبي تجاه الشروط الصحية.

❖ ويعتبر النظام الغذائي غير الملائم هو المسبب الرئيسي للمرض وحيث ان الغذاء هو مصدر الطاقة الاساسي فإن كثرة الطعام أو قلتها أو عدم الانتظام في مواعيد الوجبات والنوعية الفقيرة من الطعام والطعام الملوث كل ذلك يؤدي إلي الضعف وعدم الانتظام.

❖ ويعتبر التعب مستنفذ الـ (كي) وهكذا يضعف الجسم أكثر.

❖ الاسترخاء الزائد واللهو. إذ يعتبر الصينيون أن الكثير من الكسل يقلل جريان (كي) الدم وكمية «الدم» مما يؤدي إلى الركود والاختلال في الاداء الوظيفي «للطحال» و «المعدة».

❖ الانغماس في الجنس: وتعتبر ممارسة الجنس مسبب خارجي إضافي للمرض كما ويعتقد ان الممارسة الجنسية تستنفذ الـ (جنغ) وتؤدي إلى أعراض نموذجية للقصور «الكلوي» مثل آلام الظهر والدوار ويصبح الجسم عرضة بشكل خاص لهجوم الشرور الخارجية خلال العملية الجنسية حيث أن «الجسم يبدو مشرع الابواب» وهكذا فانه يعتقد بأن الدفء والراحة في ذلك الوقت أساسيين كما أن تكرار عمليات الولادة يعتبر السبب المرجح لاعتلال صحة المرأة ولانها ستستنفذ جوهر «الكلية».

❖ تأتي الجروح والحوادث ايضاً ضمن فئة (الأسباب الخارجية) وتؤدي عموماً إلى الاضرار بالدم أو (كي).

❖ وتشكل عضة الحيوانات وقرص الحشرات ضمن المرتبة الاخيرة من العوامل الخارجية المنشأ والمسببة للمرض ونشير أيضاً إلى المشكلة الأكثر دلالة في المناطق شبه المدارية من العالم حيث تكثر الافاعي والكلاب المسعورة فيها اكثر منها في الاماكن الظليلة.

والاسباب الخارجية هذه والمعتبرة أكثر تسبباً بالمرض عند الاطفال أو المشاكل السطحية مثل أمراض البرد الشائعة أو اضطراب ناشئ عن طعام مسمم، والذي نرده حالياً إلى الاصابة بالبكتريا أو الطفليات. ويعاني البالغون إكثر من الامراض ذات الاسباب الداخلية.

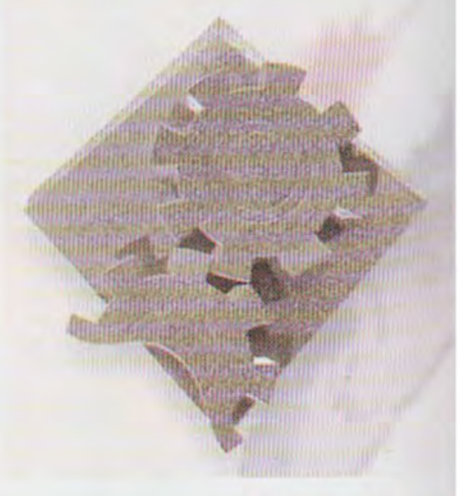
الهجوم المركب في التهاب المفاصل

تهاجم الشرور الستة الجسم بشكل موحد اذ - يمكن اعتبار التهاب المفاصل مثلاً ناتجاً عن «البرد» و«الرطوبة» ومشاكل في النموذج المتنقل من الآلام والوخز فالاعراض تكون أسوأ عندما يكون الطقس بارداً ورطباً ويعرف التهاب المفاصل كعلامة مميزة في الصين (بي = ألم) إذ يمكن اعتباره مشكلة «ساخنة» (حريق المفاصل الروماتزمي) ويمكن أن يصبح حالة «حامية» بدلاً من حالة «باردة».



الأسباب الداخلية للمرض

يرجع الاطباء الصينيون اسباب الامراض الداخلية - بالاضافة إلى العوامل ذات المنشأ الخارجي- إلى عوامل ذات منشأ داخلي أيضاً وهناك بعض الامراض التي تنتج عن مسببات شريرة وبعضها عن معاناة ذاتية وكلا النوعين من العوامل الخارجية والداخلية تربك توازن الجسم وتخل بنظامه.



البلغم:

يرى الصينيون «البلغم» بنظرة تبعد في مفهومها عن نظرة الغرب إليه فهم يرونه كزكام مخاطي ناتج من خلال نوبة سعال. ويعتقد بأن هناك نوعين من البلغم مرئي وآخر خفي - أما المرئي فهو «البلغم» المعروف ولكن الخفي هو ما يتجمع داخل الجسم والذي من الممكن أن يصبح كمنتج ومسبب للمرض وضعف (كي) الطحال مثلاً قد يؤدي إلى إنتاج «البلغم» الذي يتحرك بعد ذلك بإتجاه «القلب» ويسبب انسداداً واعتبر ذلك كمسبب رئيسي للاضطرابات العقلية مثل انفصام الشخصية.

وحيث أن «القلب» هو المؤشر على الفعالية العقلية فان انتاج «البلغم» يرتبط بشكل وثيق



الغضب الشديد قد يتسبب مثلاً في ارتفاع (كي) الكبد محدثا صداعا ويصعد الدم في الوجه.

الانفعالات السبعة:

وتشكل جزءاً حقيقياً من نموذج العناصر الخمسة (ص 21/20) وتعتبر المسبب الرئيسي الداخلي للمرض والزيادة في أي منها قد يؤذي العضو المتصل بذلك الانفعال.

والقلق الشديد يتسبب باتلاف الطحال والخوف الشديد يؤثر على الكلية وفي كلا الحالتين يدخل الافراط في الانفعال ضمن الدفق الطبيعي لـ (كي) وينتج عنه أعراض وأعراض متزامنة.

والغضب الشديد قد يتسبب مثلاً في ارتفاع (كي) «الكبد» محدثاً صداعاً ويصعد الدم في الوجه.

واخيراً في الحالات القاسية يصبح إحتمال الاصابة بالسكتة وارداً على عكس تصاعد (كي) «الكبد» بالإضافة إلى تشجيع المريض على رؤية العالم بمنظار أكثر تفاؤلاً.

مع دور «الطحال» في فصل السوائل العكرة والمنتجة خلال عملية الهضم ويتجه «البلغم» إلى التجمع داخل «الرئتين».

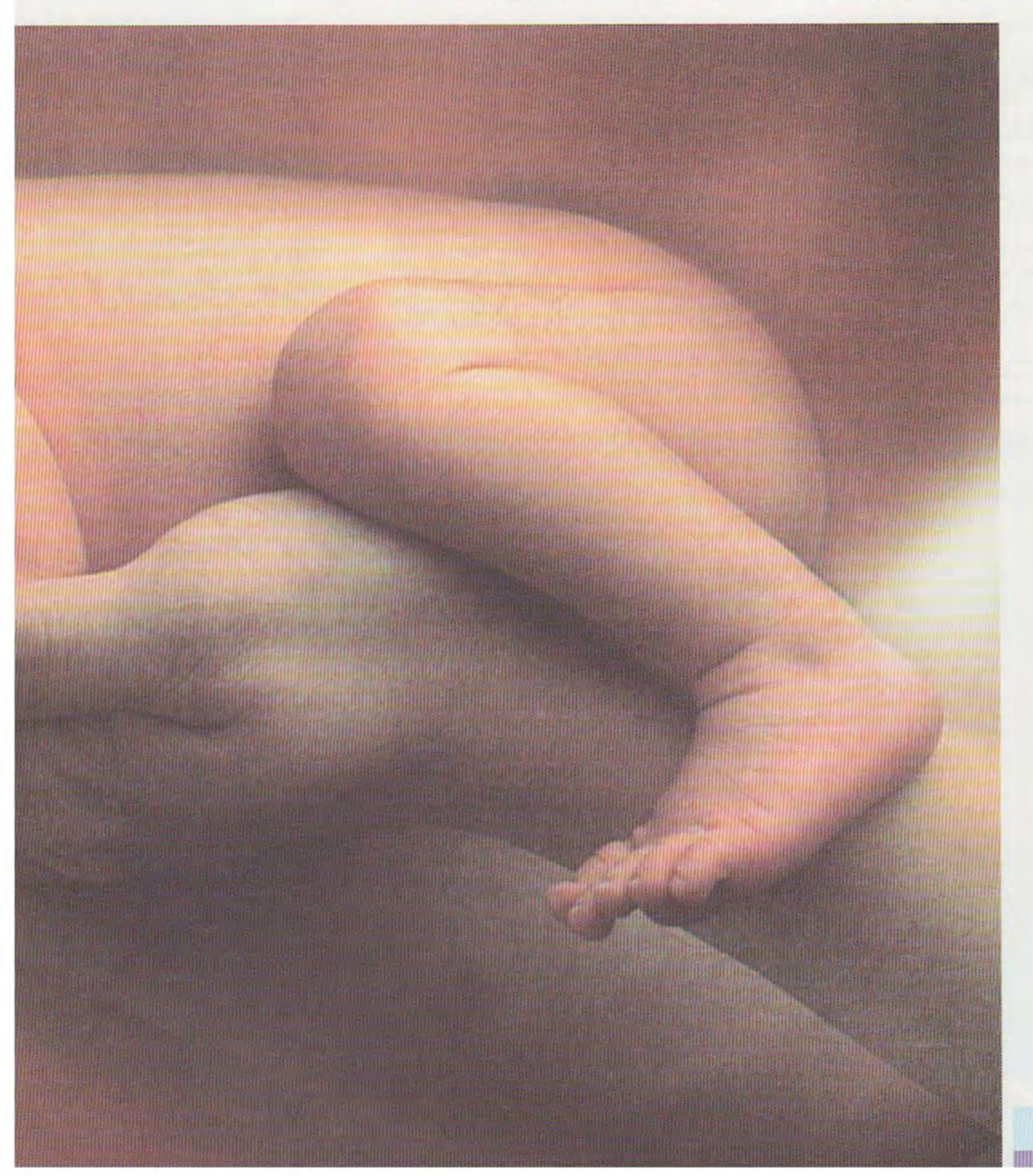
ومن هنا يبدأ ظهورها المادي من خلال السعال المقشع. ويترافق الربو أيضاً مع«البلغم» الزائد ويتميز بصفير يوصف (بصوت البلغم).

وتشمل أعراض «البلغم» التقليدية طبقة سميكة بيضاء تغطي اللسان ونبض زلق حاد (انظر صفحة 48/46) والاعراض الاخرى تعتمد على حيث يتركز البلغم فاذا كان متواجداً داخل المعدة فانه يودي إلى الغثيان والتقيؤ وإذا تركز في «الرئتين» فانه يؤدي إلى السعال وضيق في التنفس أو في «القلب» حيث يؤدي إلى اختلال عقلي أو غيبوبة أو هذيان.

ركود الدم:

يأتي السبب الثالث والأهم للمرض الداخلي من ركود «الدم» ونشير مرة أخرى إلى أن «الدم» في المفهوم الصيني يعني أكثر مما يعنيه في الغرب المفهوم التشريحي للدم كمادة حمراء تجري في الشرايين والاوردة. ويعتبر الركود «الدموي» مثل «البلغم» الخفي نوع من الانسداد في الدورة الطبيعية وهذا لا يعني دائماً المفهوم الغربي عن تجلط الدم أو تخثره.

ويحدث ركود «الدم» بسبب مجموعة من العوامل منها.



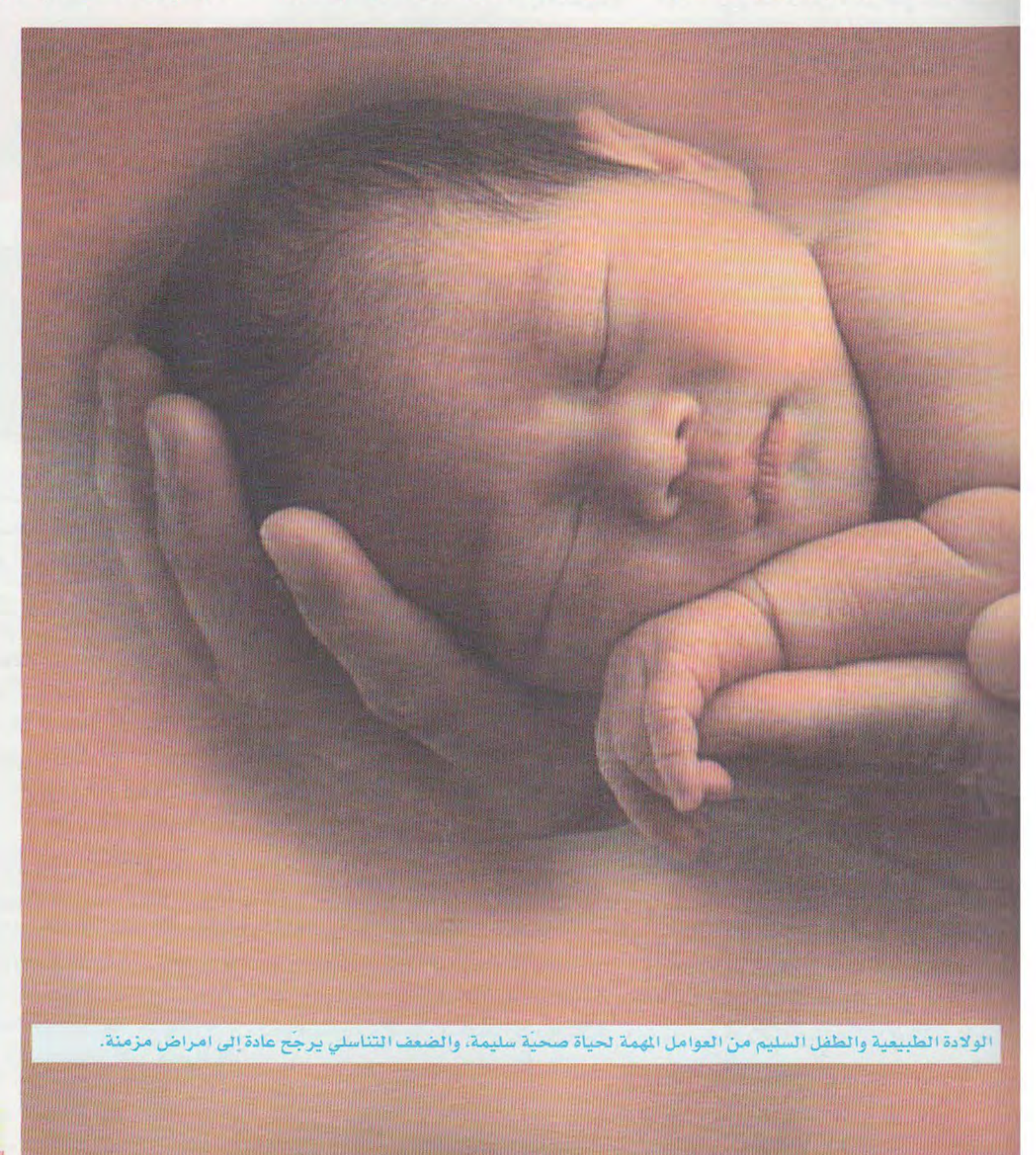
❖ (كي) الركود
❖ (كي) القصور (ضعف)
❖ نتيجة «البرد» يدخل الى «الدم» يجعله يتجمد ويبطئ من سرعته
❖ نتيجة «لحرارة» تدخل الى «الدم» فتزيد من الدفق المؤدي الى النزيف
❖ جروح الرضوض أو الجروح العادية
وركود «الدم» يتسبب غالباً بالم مبرح ويضخم حجم أعضاء الجسم ويترك بقعاً حمراء ارجوانية على سطح اللسان (صفحة 46) أو بعضاً من انواع النزيف.

المشاكل الخلقية:

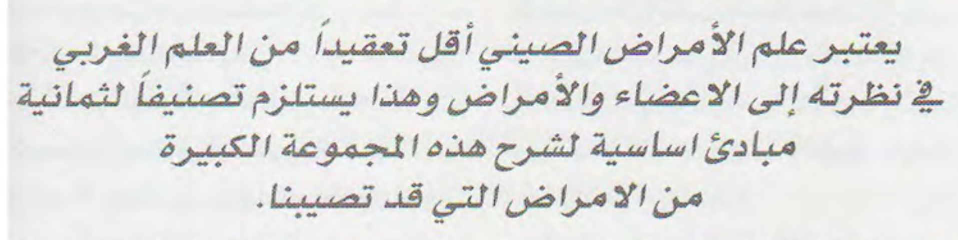
لا يمكن عمل الكثير بالنسبة لبعض الاسباب الداخلية لظواهر المرض – وكذلك الحال بالنسبة للعيوب الخلقية أو عيوب ولادية موروثة وكلا النوعين من هذه الطبقة – وهذا لا يمنع الاهل من المحاولة.

وفي جنوب الصين لا زال الأمر مألوفاً حيث يعطى الاطفال عند بلوغهم اليوم الخامس عشر نقيع الاعشاب بقصد تنظيف الجسم من الحرارة والسموم والتي يعتقد بوجودها عند الولادة.

وتعتبر ولادة جنين غير مكتمل كحالة مرضية داخلية متأزمة. وتعتبر صحة المرأة خلال مرحلة الحمل أمراً مهما جداً لأنها تؤثر على نشاط جنينها و(كي) الخلقية (صفحة 24) والتي تولد معنا يصعب فعل شيء لها.



الولادة الطبيعية والطفل السليم من العوامل المهمة لحياة صحيّة سليمة، والضعف التناسلي يرجَع عادة إلى امراض مزمنة.



يعتبر علم الأمراض الصيني أقل تعقيداً من العلم الغربي في نظرته إلى الاعضاء والأمراض وهذا يستلزم تصنيفاً لثمانية مبادئ اساسية لشرح هذه المجموعة الكبيرة من الامراض التي قد تصيبنا.



المبادى الثمانية المرشدة:

لا يشكل المرض بالنسبة للصينيين غزواً لكائنات عضوية مجهرية، أو خلايا متضررة أو أمراض ناتجة عن مشاكل نفسية ضاغطة ويمكن لهذه الأمراض أن تنشأ بسبب أربعة احتمالات بسيطة، يتم تقسيمها على النحو التالي:

- تقسيم على أساس الاسباب الخارجية للامراض (صفحة 36 - 38).
- المواجهة الأساسية بين طاقة الجسد الحي والشرور
- اختلال التوازن بين (ين ويانغ)
- مشكلة متعلقة بجريان (كي)

وهذه العوامل من أسس الأعراض المتزامنة الصينية وأحياناً تختصر بثمانية مبادئ أو (با - غانغ) وتهتم بـ:

التقصير	و	الافراط
البرد	و	الحرارة
ين	و	يانغ
داخلي	و	خارجي

يعتبر التشخيص مسألة تأخذ منطقياً بهذه الاحتمالات وتحدد الاسباب الضمنية للمشكلة.

مواجهة الشرور:

إذا كانت (كي) قوية والشر ضعيفاً فلا توجد مشكلة. وإذا كانت (كي) ضعيفة والشرور قوية فان تلك مسألة مختلفة.

ويخرج علم الامراض الصيني بالحصيلة التالية:

1- إذا كانت (كي) قوية والشر قوياً أيضاً فان النتيجة تكون «أعراض متزامنة مفرطة».

2- إذا كانت (كي) ضعيفة والشر ضعيفاً أيضاً فتكون النتيجة «قصور في الاعراض المتزامنة».





التوازن الذي يؤمنه الين واليانغ ضروري للصحة.

اختلال التوازن بين (ين ويانغ):

وجد الـ (ين) وال (يانغ) في جميع الاشياء وهما يكملان بعضهما البعض ولا يوجدا منفردين ومع ذلك عندما لا يتوازنان يكون أحدهما ضعيفاً والآخر قوياً فيصاب الجسم بالمرض وعند مواجهة عدو (كي) الشرير ستقرر الخيارات العديدة الاعراض المتزامنة للمرض.

- فإذا كان (ين) قوياً جداً و(يانغ) عادي القوة تكون النتيجة «(اعراض باردة)».
- وإذا كان (ين) قوياً و(يانغ) ضعيفاً تكون النتيجة = «قصور في الاعراض المتزامنة الباردة».
- وإذا كان (ين) ضعيفاً و(يانغ) قوياً تكون النتيجة «قصور في الاعراض المتزامنة الساخنة».

مشاكل تعتري جريان (كي):

إن الانواع المختلفة من (كي) (صفحة 24 /26) تجري حول الجسم بطرق مختلفة و(كي) الرئة مثلاً يرتفع بشكل طبيعي بينما تكون الرئتان معنيتين بجريان ماء الجسم. مع التأكيد على أن السوائل تجري نزولاً. وإذا كان (كي) الرئتين يجري نزولاً بينما دفق الماء يصبح متقطعاً ويرتفع بدلاً من أن ينزل تكون النتيجة سعال واستسقاء وكذلك ترتفع (كي) «الطحال» بدلاً من نزولها وهكذا تكون هناك طاقة غير كافية تصعد إلى الرأس فيبدأ الشخص بالإحساس بالدوار و(كي) المعدة الاثقل يهبط. وإذا لم يهبط فانه يبقى في البطن ويخلق إحساساً بالإمتلاء مع نفخة وقد يؤدي إلى الامساك أيضاً.

وعندما يتدخل جريان (كي) الطبيعي مترافقاً مع كل أعضاء الجسم يؤدي إلى مجموعة من «الأعراض المتزامنة» المتوازنة حيث اعتاد الطب الصيني على تعريف مكمن المشكلة. وعدم التوازن في جريان(كي) بدوره يؤثر على العلاقة الممتازة بين الـ (ين) والـ (يانغ) فترجح كفة الميزان هذه أو تلك بزيادة من الاعراض المتزامنة.

> إذا فصل (الين واليانغ) عن بعضهما فإن جوهر أحدهما وقوته الحيوية ستتدمران وإذا كان المساء رطباً وتصيب الريح أحدهما فتتسبب بالبرد والحمى وهكذا يصاب الجسد بالاذى وتمكث التأثيرات الشريرة في الجسد وتخلق تسرباً.

الطريقة الصينية في تشخيص الأمراض

**بعكس الاطباء الحاليين في الصين
فقد اعتمد الاطباء الصينيون القدماء على ملاحظاتهم ومهاراتهم في تشخيص المرض.
ولم تكن توجد أجهزة مراقبة معقدة لعمل تجارب على هجوم الامراض،
ولكن كانت هناك تقنية البصر والاستماع واللمس فقط.**

مهارة الملاحظة:

يعتمد التشخيص الصائب في الطب الصيني كلياً على ملاحظات الاطباء ذوي المهارة في الملاحظة ويمكن للطبيب الجيد أن يستخرج نظاماً للاستنباط من خلال مظهر المريض الجسدي. النبض والصوت والتصرف ثم ليحدد بدقة مجموعة الأعراض المتزامنة المتصلة بالحالة المرضية وقسم الصينيون التشخيص إلى أربع تقنيات أو طرق مميزة:

❖ المراقبة والملاحظة وتختص بفحص شكل المريض ولسانه وأنفه ولون جلده وهكذا...

❖ الإستماع والشم وتشتمل هاتين الطريقتين على الاستماع إلى صوت المريض وطريقة تنفسه وشم رائحة الجسم. وكان التذوق قد اضيف لاحقاً إلى هذه المرحلة من التشخيص أيضاً إذ كان الاطباء يتذوقون بول مرضاهم لتحديد وجود حلاوة فيه كدليل على وجود السكر.

❖ الاستجواب بالاستفسار عن طريق طرح الاسئلة في مرحلة تحديد كيفية شعور المريض إذا

مناطق العين المتأثرة بالحالة الصحية للأعضاء

الكلية
الكبد
الطحال
القلب
الرئة
الطحال
القلب

كان يشعر بالسخونة أو البرودة أو العطش أو الجوع أو الالم.

❖ نبضات القلب واللمس - ويشمل أخذ النبض بالطرق الصينية المعقدة وكذلك الإحساس بسطح الجسم لتحديد درجة حرارته ونوعيتها وكذلك في البحث عن وجود أورام.

الفحص:

يعد الفحص إهم ميزة في عمل الطبيب الصيني كمهارة تشخيصية ويذهب بعيداً خلف القراءة السريعة التي يطبقها الاطباء الغربيون على مرضاهم. ومع أن لائحة النقاط التي يجب أن يتم الفحص على أساسها طويلة فإن المعالج الماهر يرى ويحدد هذه المظاهر المختلفة بسرعة كبيرة نسبياً.

ويتم إجراء الفحص العام ليس بالملاحظة النظرية لبنية المريض الجسدية فقط ولكن بتحديد (روح الجسد) ولا يهم إن كان مظهر المريض مشرقاً ومتنبهاً أو منكسراً ومنطوياً على ذاته ويعتقد الأطباء الصينيون أن هذه الروح يمكن رؤيتها بشكل أدق من خلال العيون التي يطلق عليها أحياناً إسم (باب الروح) وسيكتشف المعالج إذا كانت عيون المريض لامعة وبراقة أو منكسرة ومتراجعة أو إذا كانت تشير إلى أي مميزات معينة.

وفحص التلوين في بياض العين أو الجفون أو إذا كانت العيون يقظة ومتجاوبة ويعتقد بأن منطقة ما حول العين تشير إلى نوعية الاعضاء الاساسية في الجسم فإذا كانت الجفون منتفخة مثلاً يفترض أن تكون (مشاكل حرارة) ناتجه عن القلب - والعيون اللامعة تفترض روحاً قوية ومحصنة ولكنها إذا ظهرت براقة /زجاجية المظهر فان ذلك يعني أن الروح ضعيفة (شيء مختص بالروح المزيفة) وتشير العيون المحمرة عادة إلى (مشاكل السخونة) بينما إذا كان بياض العين مصفراً فانها تشير إلى (مشاكل رطوبة).

ولون الوجه مهم أيضاً بينما يشير شكل الوجه إلى نوعية (كي) و(جنغ).

❖ يشير الجسم القوي ذو العضلات (كي) و(جنغ) قويين والشخص صحيح الجسم في الاساس.

❖ أما الترهل والسمنة فدليل على قصور في (كي) «الطحال» أو افراط في كمية «البلغم» و«الرطوبة».

❖ والجسم النحيل الذي يمتلك شهية ضعيفة يكون الضعف في الهضم وتعتبر تقليديا ضعف في (جياو) الاوسط.

❖ ومن ناحية أخرى يفترض الجسم النحيل ذو الشهية الكبيرة قصوراً في الـ (ين) أو أفراطاً في نشاط (جياو) الاوسط.

ويهتم الفحص أيضاً بملاحظة سلوك المريض وحركاته. فإذا كان نشاطه يفوق الاعتدال ويحاول التحرك باستمرار فلا بد وأن يعاني من أعراض متزامنة لل (يانغ) أو بعض مشاكل زيادة السخونة بينما يكون قليل الحركة وليس لديه سوى الجلوس فالمرجح انه يعاني من «البرد» وضعف في مجموعة الأعراض المتزامنة أو اختلال في توازن (الين) المؤثر ويلاحظ الارتعاش بشكل جلي لدى كبار السن في ارتجاف اليدين الذي يشير إلى قصور في (الين) أما في حالة صغار السن فيرجح آنها تتعلق بمشاكل «الريح».

وعملية الفحص تشمل أيضاً الفحص المفصل لاجزاء الجسم المختلفة مثل شعر الرأس المرتبط بشكل وثيق مع «الكلى» تبعاً لنموذج العناصر الخمسة ولهذا فإن نوعيته يمكنها أن تعطي بعض الدلالات الكامنة في طاقات «الكلية» الاساسية. رقة الشعر أو بياضه تعبران عن ضعف في (كي) الكلية أو (الجنغ) بينما سقوط الشعر والصلع يدلان على ضعف «الدم» أو بسبب مشاكل مع «الريح» التي تجتاح الرأس والشعر الزيتي أو الدهني يفترض نوعاً من مجموعة الاعراض المتزامنة «للرطوبة».

اما قوة (دو ماي) (القناة المسيطرة) ويشار إليها أيضاً (بحالة الرأس) حيث يكون الرأس أصغر من المعتاد ويفترض ضعفاً - غير موروث - في القنوات واضطرابات صحية مزمنة.

الوان الوجه
وامكانية مرافقتها للاعراض المتزامنة

الاحمر: أعراض متزامنة من السخونة

الاحمر الفاقع: إفراط في السخونة

وجنة فاقعة: ضعف في (الين) أو في (السخونة)

أصفر: «رطوبة» - أو ضعف في «الدم» أو «الطحال»

أصفر فاتح: أعراض متزامنة «رطبة وباردة»

أبيض: أعراض متزامنة «باردة»

شاحب: (كي) أو ضعف (ينغ)

أخضر: أعراض متزامنة باردة أو احتمال ألم أو ركود في «الدم»

أسود: أعراض متزامنة باردة أو احتمال ألم أو ركود في (اليانغ)

فحص اللسان:

اللسان مؤشر فعلي على المرض وتحتوي كتب الطب الصينية دائماً على عشرات من التوضيحات المميزة لشكل اللسان وألوانه من أجل طالب الطب. لكي يتعلم ويعلم.

وبالاضافة إلى العيون يعتقد بأن الاجزاء المختلفة من اللسان لها علاقة مع أعضاء الجسم بشكل خاص ويسمى اللسان أحيانا (خريطة الجسم) حيث يستطيع الطبيب أن يسجل ملاحظات دقيقة في حال حدوث ورم أو تشوه. وكما يحدث مع الوجه فإن الالوان المختلفة التي يمكن رؤيتها على اللسان تفترض نوعاً معيناً من الاعراض المتزامنة ويعتبر شكل اللسان وحجمه مهمان أيضاً واللسان المنتفخ يفترض حرارة زائدة في «القلب» أو «الطحال» بينما يشير اللسان النحيف والشاحب إلى قصور (ضعف) في «الدم» و(كي).

أما اللسان الذي يحتوي على شقوق أو آثار أسنان على حروفه فإنه يساعد المعالج على اكتشاف علامات إضافية عن الاعراض المتزامنة الكامنة.

واللسان الشاحب والمتصدع الشكل مثلاً يفترض ضعفاً «دموياً» بينما تشير آثار الاسنان على الحروف إلى ضعف في (يانغ) «الطحال».

وتغليف اللسان مهم أيضاً في شروط التشخيص وهو عادة نحيف ورطب وأبيض اللون. وإذا كان لونه أصفراً فان الطبيب سيشك باعراض (الحرارة) أو مشاكل صحية داخلية. فإذا كان سميكاً وأبيضاً فهو يدل على أن صاحبه يعاني من أعراض برد أو اعراض سطحية هناك عشرات الاحتمالات المركبة تتصل بلون اللسان وشكله وتغليفه وتشوهاته وحركاته، وكل منها يفترض أعراضاً محددة أو اضطرابات صحية يتعرف عليها الطبيب.

قراءة الأنف:

هناك عدة نقاط على الأنف يعتبرها المعالج متعلقة باجزاء كثيرة من الجسم وتستعمل بشكل مماثل في التشخيص من خلال ملاحظة لون ونوعية كل مساحة.

اللسان مؤشر على الحالة الصحية

يعتبر اللسان عضواً مهماً في التشخيص

لدينا هنا بعض الحالات المرضية المحتملة المصاحبة لألوان اللسان المختلفة



ارجواني جاف حرارة مفرطة وافراط في الين ونقص شديد في السوائل



أحمر داكن حرارة مفرطة في الدم وقصور في الين و«النار»



محمر أعراض حرارة قصور في الين



شاحب أعراض برد قصور يانغ وقصور في (كي) الدم



مغلفة بطبقة بيضاء أعراض برد



مغلف بطبقة صفراء أعراض حرارة

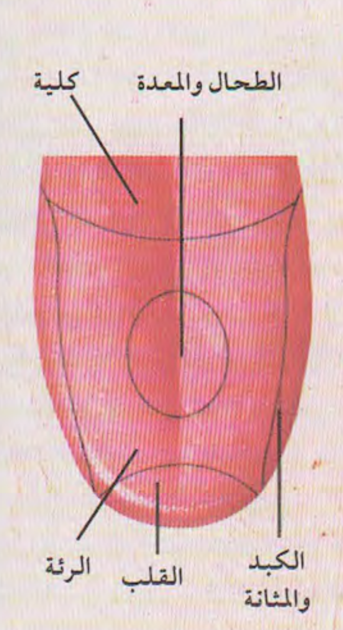


اسود أعراض برودة داخلية



ارجواني رطب برد مزمن وركود دموي

مناطق اللسان الدالة



هناك مثلاً بقع صغيرة حول نهاية أرنبة الأنف تفترض مشاكل سخونة في المعدة أو الطحال. ومن ناحية أخرى وحيث أن الأنف مراقب من قبل الرئة فان أي تشوهات تصيب الأنف يرجح أن تشير إلى مشاكل رئوية أساسية.

الاستماع والشم:

بعد الانتهاء من الفحص ينتقل الطبيب المعالج إلى جزء آخر من العملية هي مرحلة (الاستماع والشم) فإذا كان للمريض صوت مرتفع فانه يعاني على الارجح من «سخونة» أو «افراط» والكلام مرافق للقلب ولهذا فان أي انقطاع في الحديث أو أي تلعثم يفترض مشكلة مادية مع القلب أو جريان الدم أو النشاط العقلي الذي يربطه الصينيون بالقلب.

ويهتم المعالج الصيني بشكل خاص بتنفس المريض فإذا كان سريعاً فإنه يدل على «سخونة» في الرئتين وإذا كان ضحلاً (غير حاد) فإن المشكلة تتركز في ضعف الكلية (كي).

والسعلة يصاحبها إرتفاع في (كي) الرئة بينما الفواق (الحازوقة) يشير إلى هبوط في (كي) المعدة وقد يشغل المعالج نفسه بشم المريض أيضاً فالرائحة القوية للجسم تفترض مشاكل «حرارة» وهناك الرائحة الكريهة مثلاً التي تفترض «حرارة» في المعدة.



هناك عدّة نقاط على الأنف يعتبرها المعالج متعلقة بأجزاء كثيرة من الجسم وتستعمل بشكل مماثل في التشخيص من خلال ملاحظة لون ونوعيّة كل مساحة.

الاستجواب:

الاستجواب بالنسبة للطبيب الصيني لا يقتصر على النموذج الغربي التقليدي عند السؤال عن تاريخ الحالة بماذا يشعر وهل يحس بالبرد أم بالحرارة بالعطش أم بالجوع. لديه ميل إلى التعرق أم إلى الارتعاش أو الرغبة بأن يتدفأ.

فيسأل المعالج الصيني عن الألم أي نوعية الألم وليس الاحساس به فقط وإذا كان قوياً وساخناً مبرحاً أو ارتجافياً، ويرى المرضى الغربيون صعوبة في وصف نوعية الألم الذي يشعرون به ولكن الصينيين متعودون كثيراً على الاطباء وعلى عملية التصنيف للأمراض. فيعطون معلومات مفصلة عن الطبيعة الكاملة للألم من أجل المساعدة على التشخيص.

ويسأل المريض عن حركة البطن أيضاً وأنماط النوم والتبول وإذا كانت أنثى فانها تُسأل عن الدورة الشهرية وبينما قد يكون الطبيب في الغرب مهتماً بالكمية أو بالوقت فقط يكون الطبيب الصيني حينها يبحث عن المعلومات الدقيقة متى تستيقظ المريضة في الليل؟ وما هو لون دم الطمث بالضبط وما هو نوع الطعام الذي يرغب/ترغب بتناوله أكثر من غيره - تحديداً أو الذي تكرهه أكثر من غيره تحديداً؟.

هذه الدرجة من التفصيل تبدو غريبة بالنسبة للغربيين ولكنها اساسية بالنسبة للطب الصيني لكي يحدد بدقة الاعراض بالضبط وما تتضمنه من عدم توازن.

جس النبض:

هو المرحلة الاخيرة من التشخيص ويسمى جس النبض وهو الاحساس بالجسم من أجل تحديد درجة الحرارة وطبيعة أي ورم إن وجد كما في الطب الغربي مع أخذ ملاحظات بدقة عن النبض بينما يراقب الطب الغربي النبض من المعصم والرقبة والقدم أو أي مكان آخر يشير إلى وجود دقات القلب. فإن الطب الصيني يركز على التنوع الدقيق لنوعية وتكوين النبضات.

وموقع أخذ النبضات على المعصم (النبض الشعاعي) حيث يشعر الطبيب الصيني بأنواع مختلفة من النبضات وذلك باستعماله لثلاثة من أصابعه على ثلاثة مستويات مختلفة على سطح المعصم بشكل سطحي وضاغط قليلاً حيث يستخدم الاصبع الاوسط ثم يضغط بعد ذلك بشدة فوق معصم المريض (بعمق).

ويقيس المعالج معدل دقات القلب ولكن



الاستجواب هو الجزء الاساسي من الاستشارة التي يجريها الطبيب لتحديد التغيرات والعوارض والطباع وانعدام الرغبة تدل على التناذر الاساسي.



ليس باحصائها مقابل الساعة كما في الغرب، ولكن بقياسها مقابل سرعة تنفسه الثابتة بمعدل ٤ نبضات لكل تنفس (أي بمعدل ثمانية) عشر نفساً لكل دقيقة) وتحسب بشكل طبيعي والأهم من معدل النبض النوعية الفعلية لكل نبض.والنبض الصحي العادي قوي بدون صلابة وبإيقاع منتظم وثابت الجذور. ويحس به عند الضغط بعمق في مركز (شي).

وتتغير نوعية النبض خلال العام:

- ❖ في الربيع يوصف النبض بانه سلكي (وتري)
- ❖ وفي الخريف يطفو بشكل خفيف
- ❖ وفي الصيف (ممتلئ)
- ❖ وفي آخر الصيف يطفو بشكل (أنعم)
- ❖ وفي الشتاء يرجح أن يكون (عميقاً)

هذا التركيب يعكس نوعية الفصول في نموذج العناصر الخمسة فالوتري مثلاً يتصل «بالكبد» والربيع و«الخشب»

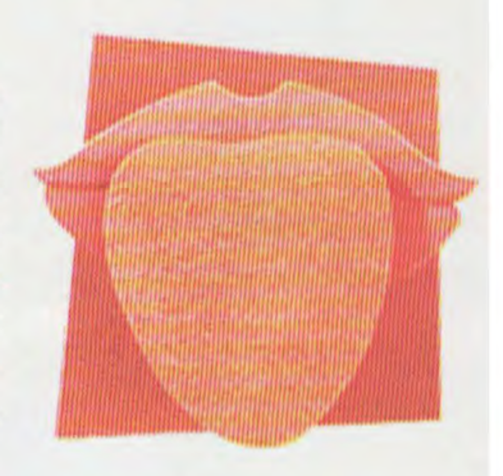
ويصعب تقييم الكثير من هذه المصطلحات من دون المقدرة على الاحساس بمعنى نبض (وتري) وما هو النبض (الطافي) إن تشخيص النبض الماهر يحتاج المرء إلى سنين طويلة لإتقانه.

نبضات شاذة ومؤشراتها

النوع	الأعراض المتزامنة
عائمة	اعراض متزامنة سطحية مثل البرد
عميقة	اعراض متزامنة داخلية
بطيئة	اعراض متزامنة باردة نقص يانغ
سريعة	اعراض متزامنة حارة
ضعيفة	اعراض متزامنة للقصور
صلبة	اعراض متزامنة مفرطة
ناعمة / انسيابية	بلغم / اعراض رطوبة نبضات الحمل المعتادة
خشنة	ركود (كي) أو ركود «دموي» قصور دموي أو قصور جنغ
واهنة / ضعيفة	قصور (كي) أو «الدم» اعراض رطوبة
كاملة	افراط في الحرارة
وترية	عدم توازن في الكبد والمثانة / الم وبلغم أو اعراض رطوبة
غير منظمة (بطيئة وضعيفة)	(كي) مستنفذة قصور (كي) وقصور «دموي» قصور في اليانغ
غير منتظمة - (بطيئة ومتكسرة)	ركود «برودة» أو «بلغم» ركود «دم»
غير منتظمة - (سريعة / متكسرة)	حرارة مفرطة - ركود (كي) أو «الدم» اعراض بلغم
عميقة جداً / مخبأة	افراط في الألم - (كي) يانغ مستنفذ
سريعة جداً	افراط في زيادة اليانغ - ين مستنفذ
ضعيفة جداً	قصور في (كي) و«الدم» يانغ مستنفذ
طويلة (ما وراء حالة شي)	اعراض مفرطة - اعراض حرارة ركود (كي)
قصيرة (لاغوان ولاشي)	قصور في (كي) - كي هابطة

علاج الأعراض المتزامنة الخارجية

باستعمال تقنية المبادئ الثمانية الاساسية والتشخيص التقليدي ويفضل الطبيب الصيني تعريف مركب الأعراض المتزامنة بدقة والتي يشكو منها المريض وهي الأعراض التي تبدو مختلفة غالباً عن الفوضى المألوفة للطبيب الغربي



المشاكل السطحية: تقع معظم الامراض المسماة «فئة الأعراض الخارجية المتزامنة» ضمن ما نرجع اسبابه في الغرب إلى البرد والعدوى. ونوع العلل المحدودة ذاتياً تبدأ بسيطة وتتعاظم بشكل مفاجئ ثم تخمد بشكل سريع.

ولكي يتم توضيح ذلك يسأل المعالج الصيني أسئلة مفصلة عن كيفية بدء المشكلة وهل كان المريض يشعر بالبرد أم بالحرارة أو انه كان يشتكي من صداع أو سعال أو زكام.

يتم فحص اللسان والنبض، وتعود مسببات الاعراض الخارجية إلى هجوم الشرور الستة الخارجية (الريح والحرارة والبرودة والنار والرطوبة إضافة إلى الجفاف) وتجتمع عادة بإتحادها مع بعضها والنتيجة تكون مجموعة مركبة من عدة أمراض خارجية محتملة.. «ريح» / «برد» و«ريح» / «حرارة» و «حرارة الصيف» وهي ثلاثة منها فقط:

(«ريح» / «برد») في الخارج: يتميز المريض بكرهه للبرد والحمى الخفيفة والصداع مع آلام وأوجاع في الاطراف ووجود طبقة بيضاء تغلف اللسان ونبض طاف ومضغوط والريح يترافق عادة مع الحركة ولهذا فإن المعالج يهتم أكثر من المعتاد في حال كانت الأوجاع تنتقل حول الجسم أو انها تبقى متمركزة في مكان محدد والأمراض المعادلة لها في الغرب تشمل البرودة أو البرد المفاجئ أو الانفلونزا.

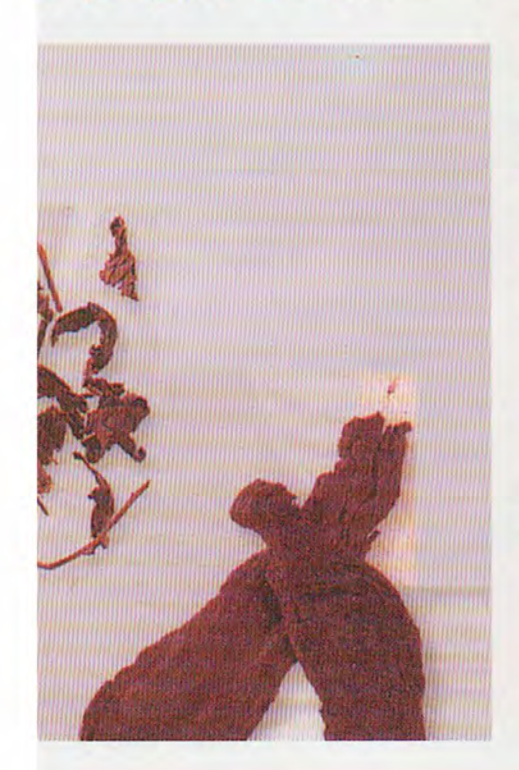
أما العلاج الصيني المأخوذ من الاعشاب والتي ربما تعطي الاحساس بالدفء كالاعشاب اللاذعة لتشجيع إفراز العرق. واستعملت كثير من الاعشاب تقليديا لإنها مضادة للميكروبات لكي تساعد على محاربة العدوى والوصفة الطبية الصينية المصنفة لمواجهة الريح والبرد من الخارج هي (غوي زهي تانغ) مغلي غصينات القرفة وتصنع بمعدل (غوى زهى) = 6 غ) وباي شاو = (6 غ) و(شنغ جيانغ = 3 غ) و(كان كاو = 3 غ) و(دا - زاو = 3 غ) وهو معرق ومقول (واي كي) (انظر صفحة 66 و93) لمزيد من المعلومات عن هذه الاعشاب.

ويستعمل المعالج الصيني اضافة إلى ذلك العلاج بوخز الابر (LI 20) (ينغ زيانغ) وذلك من أجل تنظيف النزلة الانفية أو (تأي يانغ) لعلاج الصداع (انظر صفحة 101/96) والصفحات (142/124) لمزيد من الشرح عن هذه النقاط.

ريح - وحرارة من الخارج: أعراض موصوفة بالحمى وقلة احتمال للريح والبرد - صداع وعيون حمراء ونزلة أنفية سميكة وألم في الحنجرة واحمرار على جانبي اللسان وطرفة واصفرار لون البول وشعور بالعطش ونبض «طاف» وسريع وقد يؤدي إلى ظهور طفح جلدي.

وهذا النوع من الأعراض التي قد تكون متزامنة في الغرب ببرد مصحوب بالحمى أو ربما برد يبدأ بالقشعريرة (برد من الخارج) والذي يصبح اكثر حدة كلما استحكمت العدوى وقد تشير إلى مراحل مبكرة من حالات الحصبة أو جدرة الماء أو التهاب اللوزتين.

ويصبح العلاج التقليدي لـ (ريح - حرارة) باستعمال (ين كياو سان) وهي مزيج من



بودرة نبتة صريمة الجدي والفرسيتية وهو علاج مركب من عشرة أنواع من الأعشاب وأهمها (جن ين هوا = 9 غ) و (ليان كياو = 9 غ) و (نيو بانغ زي = 6 غ) و (بوهي = 3 غ) (جي جنغ = 6 غ) والعديد من هذه الأعشاب مضادة للميكروبات بشكل قوي. أو كما يقول الصينيون (تبدد سموم النار) وبالنسبة لألم الحنجرة يمكن للمعالج استعمال العلاج بوخز الابر ربما بدرجة (LU 11) شاو شانغ.

الهجوم بواسطة حرارة الصيف:

تشمل الأعراض التقليدية مظاهر الحمى وافراط في العرق وعدم الراحة ونقص عام في الطاقة والارتخاء العام وعطش شديد للمشروبات الباردة. هذه هي المشكلة التي يمكن ان توصف في الغرب (برد «زكام» الصيف) وهذا قد يطور الاحساس بالدوار والغثيان بما يمكن تسميته في الغرب ضربة شمس - وفي جنوب الصين في المنطقة شبه الاستوائية حيث «الحرارة» متحدة مع الرطوبة فيشعر المصابون بقلة نشاط وفقر شهية وربما يحدث عندهم إسهال.

والعلاج التقليدي «لحرارة الصيف» بما فيها الاعشاب المبردة وتلك التي تعطي الطاقة وكذلك الاعشاب المضادة للميكروبات التقليدية (كنغ شويي كي تانغ) مستحلب لإزالة حرارة الصيف وتزويد الجسم بـ (كي) وهناك وصفة من مركب آخر من خمس عشرة عشبة بما فيها (هوانغ كي = 9 غ) و(دانغ غوي = 6 غ) و (زي زاي = 6 غ) (ماي من دونغ = 6 غ) (باي زهو = 3 غ) (كانغ زهو = 3 غ) (كينغ لي = 3 غ) (مو واي = 3 غ) و (رن سن = 1 غ) والعلاج بوخز الابر و(36 St) = (زو سان لي) يمكن ان يضاف الى العلاج ويساعد على تحفيز الشهية.



علاج الأعراض المتزامنة الداخلية

تعتبر الاعراض المتزامنة الداخلية أكثر حدة من السطحية وأكثر حدة من العلل الخارجية المحدودة التأثير ويمكنها أن تُنسب بسهولة إلى مشكلة تتعلق بعضو خاص بذاته وكذلك إلى اختلال في الطاقة



تحديد المشكلة: بينما تكون الاعراض الخارجية متعادلة مع أنواع البرد أو العدوى فإن مرتبة (الاعراض المتزامنة الداخلية) تغطي كل شيء آخر يتعلق بمشاكل القلب فعلياً. مثل الذبحة الصدرية وأمراض الشريان التاجي وصولاً إلى اضطرابات سن اليأس أو فترة الألم. ونشير مرة اخرى إلى المبادئ الاساسية المرشدة وطريقة التشخيص التقليدية والمطبقة في النموذج المنطقي حتى يتم تحديد منطقة عدم التوازن بدقة أو أي من أعضاء (زانغ فو) هو المصاب.وناقش الاطباء الصينيون الطرق الثلاث لتطوير الاعرض المتزامنة الداخلية:

❖ الحالة الخارجية التي لا تتعامل في وقتها المناسب أو بطريقة ملائمة ستتحول إلى الداخل.

❖ يتم اجتياح الاعضاء الداخلية مباشرة من قبل مسبب المرض مثل (برد داخلي) وأكل الاطعمة الباردة جداً أو المواد النيئة.

❖ وقد تتأثر الأعضاء بتداخل الانفعالات التي قد تؤدي إلى تقصير في الاداء الوظيفي وهناك عدد هائل من الاعراض المتزامنة الداخلية ويميز كل منها مؤشرات مرضية قد تكون صعبة التفسير حسب المفهوم الاصطلاحي للمرض في الغرب.

استهداف الرئة: من بين مشاكل (الافراط) التي قد تصيب الرئة إجتياح (ريح/برد) وهذا قد يكون برداً متطوراً عن البرد العادي وهو ما قد يفرزه الاجتياح الشرير من الخارج (انظر صفحة 51/50) والمؤشرات تصبح متشابهة وربما تكون نزلة انفية وسعال مع مخاط ابيض مثل البلغم ويمكن تصنيف ذلك في الغرب بعدوى صدرية أو بكل بساطة نزلة برد والوصفة التقليدية لهذا النوع من المرض (زينغ سوسان) (بذر المشمش وبودره البيريلا) وتحتوي على ما يقارب من إحدى عشرة نبتة بما فيها (زنغ رن - 6 غ) (زي سوبي - 9 غ) (فولنغ - 6غ) (جي غنغ - 6 غ) (بان زيا - 6 غ) (فو - لنغ - 9 غ) (سنغ جيانغ - 3 غ) مثل (غوي زهي تانغ) وهو نوع يمنح الدفء ومزيج معروف بالاضافة إلى اعشاب مثل (زهي كي) لكي تساعد على عكس الدفق (كي) والذي يتسبب بتولد البصاق والسعال ويحتاج أيضاً عامل (ريح/حرارة) الرئتين وهي حالة من الافراط تتميز بمؤشرات مشابهة مثل (ريح/حرارة) من الخارج ويضاف اليها السعال وبلغم سميك أصفر اللون وفي الغرب تصنف هذه العدوى بالتهاب شعبي حاد والعلاج التقليدي بالاعشاب الصينية (سانغ جوين) (نقيع أوراق التوت والاقحوان) والتي تحتوي ضمن مكوناتها الاساسية (سانغ يي - 6 غ) (جو هوا - 3 غ) (زنغ رن - 6 غ) (جيي غنغ - 6 غ) وكذلك (بوهي) (واليان كياو) من (ين كيا وسان) وإذا كانت كمية البصاق غزيرة يضيف الطبيب عشبة (زهي باي مو) الى ما سبقها من المزيج.

يجب ان ينصح المعالج الصيني مريضه بالحجامة عبر منطقة الصدر لرفع الألم.

الحزن المفرط: إن الانفعالات التي ترتبط بالرئتين هي الحزن والاسى وهذه قد تكون المسببة لأعراض شبيهة بالسعال كما أن زيادة الانفعال تؤدي إلى ضعف الرئتين ثم إلى قصور في (كي) ويؤدي بالتالي إلى نوع التهاب الشعب الرئوية أو إلى حالة من الربو وهذا ليس بمستغرب عند فقد عزيز أو صديق أو قريب أو حتى حيوان اليف ويعتبر محفزاً على هذا النوع من الأعراض المتزامنة.

شنغ جيانغ (زنجبيل)

ضانغ -يي (التوت)



جو هوا
(الورد الجوري)

والمؤشرات التقليدية تشمل صعوبة التنفس سعلة أو صفير وبصاق غزير وشفاف وفتور وتعب ونغمة صوت ضعيفة وواهنة. ولسان اصفر اللون تغطيه طبقة بيضاء ونبض ضعيف اجوف. وأحد أهم الاعشاب لهذا النوع من ضعف (كي) الرئتين هي عشبة (رن شن) وتستعمل منفردة أو قد يشعر المعالج بأن (شن ماي سان) (وهي بودرة تفّعل من طاقة الجهاز الدموي) فتكون علاجاً ملائماً إذ تحتوي على (9/6 غ) لكل (رن شن) و(ماي من دونغ) و (وو واي زي). وتستعمل طريقة الوخز بالابر Pc 6 (نايغوان) أو (RM 17) (شانزهونغ) والتي تستعمل في أي ألم صدري.



جي جينغ (ثمرة البالون)

الأعراض المتزامنة للمرض الداخلي

المرض الداخلي

↓

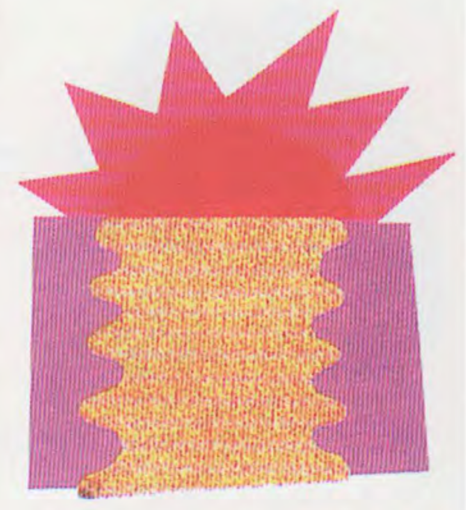
هل ناتج عن قصور أو إفراط؟

↓

افراط	قصور
ناتج عن البرد أو الحرارة؟	ناتج عن البرد أو الحرارة؟
أي من اعضاء زانغ فو معني بالأمر	أي من أعضاء زانغ معنى بالأمر
أي القنوات خاضعة للأمر	أي القنوات خاضعة للأمر
	ماهي حالة (كي) و (زويه)

البحث عن الأعراض المتزامنة

عند تفسير العلل الغربية حسب المصطلحات الصينية
نجد فروقات في الاسباب التي لم تألفها الطريقة الغربية في التفكير عن الصحة والمرض واختلال التوازن في الطاقة والرطوبة والركود والضعف العام
كعوامل مسؤولة عن إنتاج المرض



الم اسفل الظهر: تُعزا أسباب الإصابة بآلام أسفل الظهر إلى اعتلال في المسالك البولية أو الروماتيزم أو إضطرابات في العمود الفقري أو إلى إجهاد عضلي، هذا حسب الطب الغربي.

أما في النظرية الصينية يرجح السبب إلى تورط المناطق المحيطة بالكليتين، أما الاسباب المحتملة لآلام اسفل الظهر فهي:

❖ الاضطراب بسبب (الرطوبة/ البرد) في المناطق اسفل الظهر (كي) و (دفق الدم) والمسبب التقليدي هو الاضطجاع على أرض رطبة.

❖ قد يعيق عامل(رطوبة/حرارة) القنوات.

❖ الاستهلاك المفرط لـ (جنغ) الكلية والمحتمل ارتباطها مع التقدم بالسن أو النشاط الجنسي المفرط.

❖ قد ينتج ركود (كي) و «الدم» بسبب جروح عميقة أو أمراض مزمنة وتشمل عوامل الاختلاف بالنسبة للاطباء تنوع الحالة المرضية للمريض إذا كان يشعر بالبرد أم بالحرارة أو حسب طبيعة اللسان



ألم أسفل الظهر يمكن ان يترافق مع اعراض اخرى.

أبيض نحيل لحاله ناتجة عن أزمة (رطوبة/برد) ام نحيل واصفر ناتج حالة (رطوبة/حرارة) (مترافقة مع مؤشرات مثل دوخة وطنين في الاذن تدل على ضعف الكلية أو لسان أحمر قاتم وألم لاسع وثابت يفترض ركوداً «دموياً».

وحالما تصنف الاعراض المتزامنة بشكل دقيق فان الوصفة العشبية المتصلة بالعلاج يمكن اختيارها ويرتبط الم الظهر مع ضعف في الكلية ويعالج باخذ (كينغ إي وان) وترجمت في بعض الكتب بطريقة أكثر تحبباً (حبوب الجنية الزرقاء لعلاج ألم أسفل الظهر



مشاكل سن اليأس يمكن ان ترتبط بضعف طاقة الكلى والجينغ.

«لمباغو»). وتحتوي على كميات من (بوغوزهي) و(دو زهونغ) و (هوتا رن) و (دا سوان) تؤخذ بجرعة من (9) غرامات مرتين يومياً وهذه الاعشاب تساعد طاقة الكلية والمعالجة بالابر المحروقة (موكسا بستشن) بدرجة DM 4 (منغ من) وتستعمل لمساعدة «الكليتين» وإذا كان هناك إفراط في «البرد» و«الرطوبة» بعد الجلوس فوق عشب رطب تكون غلطة وعلاجها هو (دو هوو جي شنغ تانغ) أي (مغلي حشيشة الملاك والهدال) فيكون أكثر ملائمة وهذا يحتوي على خمسة عشر ضعفاً من الاعشاب منها (دو هوو = 6 غ) و(فتغ فتيغ = 7 غ) و(سنغ جي شنغ = 6 غ) و(دو زهونغ = 3 غ) و(نيوزي = 3 غ) و(رو غوى = 1 غ) و(دانغ غوي = 3 غ) و(شوان ريونغ = 3 غ) 420 و(شودي هوانغ = 3 غ) و(باي شاو = 3 غ) و(رن شـــن = 3 غ) و(فولنغ = 9 غ) و(غان كاو = 3 غ) وهذا يساعد على تدفئة «الكلى والكبد» وازالة «البرد» و«الرطوبة».

والعلاج بوخز الابر عيار UB 23 (شن شو) ويمكن اضافة UB40 (وايزبونغ) إلى المعالجة.

سن اليأس: إن مشكلة سن اليأس في الطب الصيني لها علاقة بانتهاء عملية الخصوبة (جنغ) عند المرأة وهي طاقتنا التناسلية المخزنة في «الكليتين» وهذا يؤدي إلى الضعف في (رن ماي) و(تشونغ) المرتبطة مع التناسل وتبدأ بالتدهور هي أيضاً.

واذا كانت الكليتين (ماء) ضعيفتين فانها وتبعاً لنموذج العناصر الخمسة تفشل في السيطرة على «النار» ويصبح «القلب» متضرراً أيضاً وتستعمل هذه العوامل في شرح اعراض سن اليأس التقليدية في التعرق الليلي والهبات الساخنة وخفقان القلب والاضطرابات الانفعالية والتعب وحالة الطمث الغريبة التي تؤثر على

لفائف الموكسا (الارطماسيا) التي تستخدم في الإبر المحروقة وتساعد على معالجة حالات البرد



«الدم» و«الكبد» وتؤدي إلى ضعف زائد وقصور أيضاً.

وفي أغلب الحالات تتحدد المسألة باختلال التوازن في طاقة كل من «الكبد» و«الكلية» والعلاج بالاعشاب يسلط الضوء على الأعشاب المرممة ولتقوية (كي) و(زويه) «الدم». والوصفة التقليدية للاعراض المتزامنة لمرحلة سن اليأس (زو غوي ين) (وهو مستحلب (نقيع) يعوض الين) ويصنع من (غو كي زي - 10 غ) (شو دي هوانغ - 20 غ) (شان زهو يو - 6 غ) (فولنغ - 9 غ) و(غان كاو - 3 غ) أو (ليو واي دي هوانغ وان) (ستة عناصر مع حبوب رحمانيا (شو دي هوانغ = 20 غ) (شان زهو يو = 10 غ) و(شان ياو = 10 غ) و(زي زيه = 9 غ) (مو دان بي = 6 غ) (مو دان بي = 6 غ) و(فو لينغ = 49).

وهناك علاج أكثر شيوعاً لحالة سن اليأس (هي شو وو) وتستعمل عشبة تؤخر موعد سن اليأس في الفلسفة الطاوية وتؤخذ على شكل مشروب مقوي و(نو زهن زي) وكلا العشبتين تساعدان على تعويض جوهر «الكلية». والعلاج الاضافي لاعراض سن اليأس التي يمكن ان يستعمل فيها الوخز بالابر عيار RM 4 (غوان يوان) أو RM 3 أو(سان ين جياو) وتعطى المعالجة التقليدية اليومية مدة ثلاثة اسابيع.


2
ثانياً
طرق العلاج

طب الأعشاب الصيني

يسود الاعتقاد في الغرب أن استعمال الأعشاب يعتبر أمراً مفيداً حيث يمكن استخدامه في الطبخ وفي الطب أيضاً أو ربما يقيّم أكثر على أساس استخدامه في صناعة الروائح العطرية. أما في الطب الصيني فيختلف المفهوم العشبي كثيراً ويقيّم غالباً على أنه «دواء».

أكثر من مجرد نبتة: كل ما كتب عن الاعشاب في الغرب قبل القرن السابع عشر تشير بشكل واضح إلى أن الاطباء الغربيين اتفقوا مع الصينيين على أن الاعشاب الشافية تشمل أكثر من المفهوم الحديث لها على أنها شجيرات سياجية أو أزهار الحديقة العطرية. وكان«كتاب الاعشاب غريت» من القرن السادس عشر، يشتمل على طريقة للمعالج قوامها جثث متحللة بينما في العام 1640 كان (جون باركنسون) لا يزال متحمساً للخصائص العلاجية لقرن الحيوان الخرافي (احادي القرن) ولكن، وبوصولنا إلى طب القرن الثامن عشر حيث كان الزرنيخ والاثمد دواءان قيمان، ولا يختلف الطب الصيني التقليدي كثيراً عن ذلك. والاعشاب المدونة في اللائحة التقليدية للمواد الطبية (متيريا ميديكا) تحتوي على اجزاء حشرات ومعادن مسحوقة أما الاعشاب المسجلة في اللائحة ليست حسب الاسم النباتي للعشبة كما هو الحال في الغرب انما حسب اسم الدواء المحضر أو(الدواء) المجفف والاجزاء المختلفة لنفس النبتة وتندرج تحت اسماء مختلفة وتتغير الملصقات مرة أخرى إذا قلبت النبتة الجافة وطبخت فوق النار أو إذا عولجت بالزنجبيل قبل استعمالها.

والأمر أكثر ارباكاً بالنسبة للغربين أيضاً، إذ كيف يمكن لنفس (الدواء) أن يستخرج من مجموعة فصائل نباتية مختلفة؟ وهذا يعتمد حسب المنطقة التي جمعت منها هذه الاعشاب أيضاً من المساحات الشاسعة في الصين.

وتتنوع خصائص هذه الاجزاء النباتية المختلفة وطرق تحضيرها أيضاً و(رو غوي) مثلاً هي قشور القرفة وتستعمل بكثرة لتقوية (يانغ) الكلية وتزيل البرد بينما (غوي زهي) هي غصون القرفة ومن نفس الشجرة وتستعمل كمعرق لتدفئة القنوات وتشجيع جريان الدم ولزيادة الارباك مرة أخرى لدينا (غوي بي) قشور لنوع مختلف من شجرة القرفة وتسمى عادة (قرفة جابونيكم) وتستعمل لتدفئة الطحال والمعدة وتحسين الدورة الدموية أيضاً.

الوصفات الصينية: من النادر أن تشتمل الوصفة الصينية على عشبة واحدة أواثنتين ويكون هناك في الغالب أربع أو أكثر من الاعشاب المركبة بوصفة تقليدية وعادة تعود طريقة استعمالها إلى عهد قديم قام بها معالجون قدماء مثل وصفة (جنغوي ياولويه) وهي (وصفة الغرفة الذهبية) تأليف زهانغ زهونغ جنغ (219/150 ميلادية) ويتعلم طلاب الطب تركيب آلاف المركبات العشبية عن ظهر قلب خلال تدريباتهم وكل واحدة من هذه المركبات تستعمل لعلاج محدد في الاعراض المرضية المحددة تماماً.

ومن خلال الوصفة الطبية فان كل عشبة لها دور خاص:

❖ الامبراطورية = الاعشاب الرئيسية الشفائية.

❖ الوزيرية = الاعشاب التي تؤازر وتقوي مفتاح الرمز للنباتات.

❖ الرسولية = أعشاب ترتكز على خصائص مباشرة للنباتات (والهدف) الوصفة الخاصة بالخطوط الطولية المحددة أو بأجزاء من الجسم.

❖ المساعدة أو ضابطة الايقاع) = الاعشاب المصححة والتي بامكانها مواجهة التأثيرات السامة من العناصر الاساسية أو تعالج الاعراض الجانبية للحالة. ويمكن للوصفات أن تستعمل كعلاج قياسي أو مطور لملائمة حالة الشخص. وفي الغرب حيث تكون الكثير من المركبات معبأة على شكل حبوب أو مزيج من البودرة و تقدم عادة بواسطة المعالجين بوخز الابر كعلاج مناسب، والمعالج بالاعشاب يفضل المزج بين الاعشاب الأولية حيث يتم تعديل المزيج لملائمة المريض.

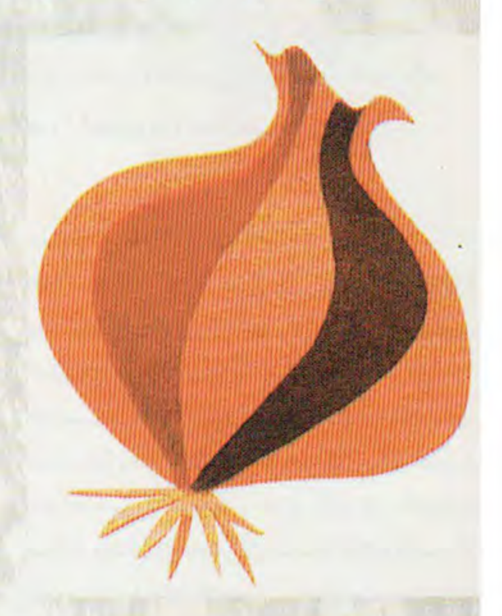
أسماء اجزاء الاعشاب

المصطلحات الصينية المترجمة ليست سهلة أبداً حيث متغيراتها دقيقة في اللفظ فيبدو ظاهرياً لنفس الكلمة ولكن المعنى يتغير بشكل كامل وهذه الاسماء لأجزاء الاعشاب هي مع ذلك متوافقة بشكل معقول.

هوا	=	زهرة
بي	=	قشره
تنغ	=	ساق
يه	=	ورقة
زهي	=	غصين أو فرع
زي	=	فاكهة

ميزات الأعشاب التقليدية

تتصل الاعشاب بنموذج العناصر الخمسة من خلال طعمها المميز وتنسب أيضاً إلى ين ويانغ وتعمل على خطوط طولية محددة وتتحرك باتجاه معين داخل الجسم الذي يقرر ماهية التأثيرات التي تقع عليه



تعريفات مختلفة:

كما في طب الاعشاب الغربي التقليدي كذلك في الطب الصيني حيث تحدد النظرية الصينية أنواع الاعشاب العلاجية من حيث التأثيرات التي تتركها على الجسد مثل البرد أو الحرارة أو الرطوبة وهذه الخصائص تتقرر بشكل واسع عن طريق طعم العشبة وميزاتها ين أو يانغ وبدلاً من وصف النبتة بمثل هذه المصطلحات الطبية الحديثة مثل مضادة للبكتريا أو مضادة للالتهابات فان الاعشاب الصينية تمنحنا في المقابل معلومات عن:

❖ خصائص النبتة: إذا كانت النبتة حامية/دافئة معتدلة أو باردة/مثلجة.

❖ وطعمها يتناسب مع الاطعمة الخمسة = اللاذع، الحلو، الحامض، المر، المالح. ويضاف إلى المجموعة احتمالين هما القابض الرقيق / المعتدل.

❖ وهو من نفس القناة أو الخطوط الطولية فيؤثر أو «يدخل» أحياناً أيضاً.

❖ يكون اتجاهه حالما يصبح داخل الجسم رافعاً أو خافضاً، طافياً أو مغرقاً.

خصائص:

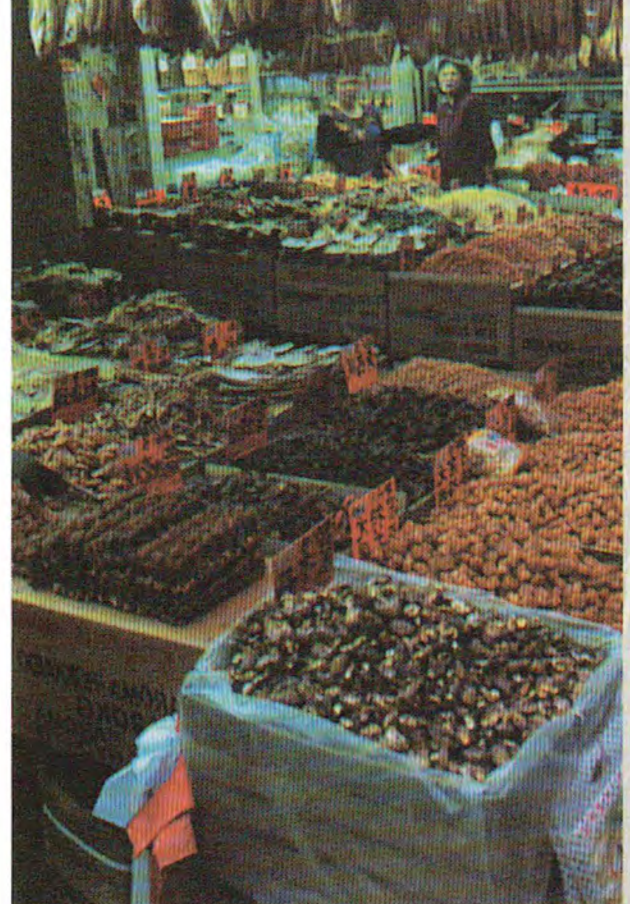
وكما في طب جالينوس الذي كان يمارس في أوروبا حتى القرن السابع عشر كذلك كانت تستعمل الاعشاب الصينية كميزان تعادل للاعراض المرضية وحمى امراض اخرى معينة برفع الحرارة وتعالج باعشاب باردة بينما ما يبعث على البرودة مثل التهاب المفاصل والزكام الراشح فيعالج بالاعشاب التي تمنح الدفء (هوانغ كن) أو الاسقوتلارية (الحرشف) وتصنف كاعشاب البرد وتستعمل في معالجة الكثير من الاضطرابات المسببة للسخونة أو متميزة بحمى وعطش وسرعة في نبضات القلب ولسان أحمر مغلف بطبقة صفراء.

وفي المقابل لدينا نبتة (شان ياو) وهو (اليام الصيني) دواء معتدل ليس بالضرورة حاراً ولا بارداً ويمكن استخدامه في مجموعة كبيرة من الحالات.

التذوق:

لكل مذاق من المذاقات الخمسة تأثير خاص على الجسم وله تعلق بنموذج العناصر الخمسة. وهكذا نجد في بعض الحالات انه يجب تجنب هذه المذاقات عندما يكون العضو المترافق متأثراً. المذاقات (الاطعمة) الحلوه مثلاً يمكنها أن تتسبب بالتلف في حالة الركود والرطوبة وبالتالي مؤثرة على الطحال والمعدة. بينما الطعم المالح يزيد من الاستسقاء واحتباس الماء وذلك لأنها تؤثر في الكلية.





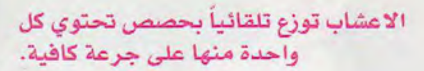
الإضافات العشبية التقليدية في الصين توفر تشكيلة غنيّة من النباتات الطبية.

التذوق (الطعم) والاعراض

الطعم	الفعل	الاعراض المتزامنة /مؤشرات
لاذع	يزيل	اعراض سطحية / اعراض ريح
	محرك	اعراض ركود (كي)
		اعراض ركود (الدم)
حامض وقابض	يقلص	عرق يترافق مع قصور
		نزيف ناتج عن قصور
		إسهال مزمن
		سلس البول
حلو	يقوي	ين /يانغ/ أو ضعف (كي)
	يسكن	أعراض متزامنة
	ينظف السموم	آلام اختلاجية
	ينظم عمل الادوية	
المالح	ينعم ويزيل	يكافح الورم (مثل الجهاز اللمفاوي)
	يلين المصران الغليظ	أو أي كتل اخرى
		إمساك
المر	يعكس التوجه الصاعد في حركة	سعال وتقيؤ
	(كي)	امساك ناتج عن الركود
	يجفف الشر الرطب	مشاكل في التبول
	ويفعل من عمل (كي)	اعراض «ماء – رطوبة»
	تحرك «الدم»	سعال ناتج عن الركود
		اعراض ركود الدم
لطيف	مدر للبول	اعراض «ماء/ رطوبة»



كانت تستعمل الاعشاب الصينية كميزان تعادل للأعراض المرضية ولتأمين تناسق الجسم.



الاعشاب توزع تلقائياً بحصص تحتوي كل واحدة منها على جرعة كافية.

الخطوط الطولية: يعتقد أن لكل عشبة تأثير على قنوات محددة أكثر من غيرها ولهذا فان اختيار العلاج له تواصل مع القناة المناسبة للاعضاء المتأثرة بنبتة (جي غينغ) (نبتة آذان الفأر) علاج فعال للسعال ولها علاقة مع قناة الرئة (انظر صفحة 30) (هاند تاي ين) جوهو (نبتة انتريده متفرعة) ولها صلة مع قناه الرئة أيضاً وتستعمل لمعالجة السعلة والاحتقان المصاحب لأعراض (ريح - حرارة) سطحية (برد عام وحمى) ولها صلة مع قناة «الكبد» (فوت جوين) وتستعمل في المساعدة على حل الارباكات المختلفة والمرتبطة مع (حرارة الكبد) مثل الملتحمة.

ارشاد: بالاضافة إلى المميزات فان الطبيب الصيني يختار اعشاباً لها شهرة في النزوع نحو مواصفات الاعراض المتزامنة للمرض. أما العلل التي لها نزعة إلى الارتفاع دخل الجسم يجب أن تعالج بالأعشاب التي تخفض أو تهبط وحيث يكون التوجه في حالة الإمساك على سبيل المثال باتجاه الاعلى لمواجهة التحرك الطبيعي للفضلات فإنه يعالج بواسطة أعشاب مهبطة مثل (دا هوينغ) أي نبتة (راوند كفى).

ومن خلال الطرق المتنوعة للمبادئ الارشادية التقليدية الغربية فإن التوجهات العشبية يرمز اليها بواسطة المظهر الخارجي وجزء من النبتة المستعمل مثل الازهار والأوراق والوبر يرجح أنها ترفع أو تطفو بينما تهبط البذور والفواكه والأملاح إلى الأرض وهكذا فانها تعتبر مخفضة أو مهبطة وتصنف الجذور والسيقان الجذرية في أي من الفئتين كما يمكن أن تلاحظ بالمقاربة بين السيقان الجذرية والدرنات التي تميل إلى النمو بشكل أفقي مع تفرع جذري يجنح إلى النمو نحو الأسفل.

فوائد وفعالية

توجه	فعالية	اعراض متزامنة
رافعة / طافية	إلى الأعلى وإلى الأسفل	صداع / أعراض سطحية/هبوط
	كما في:	
	× ترفع اليانغ	
	× تحث على التعرق	
	× تطرد شرور البرد	
خافضة / مهبطة	تنحدر بإتجاه الداخل مثل:	امساك – صعوبة في التبول
	× تخمد اليانغ	أعراض حرارة داخلية
	× مضادة لصعود دفق (كي)	اعراض برود داخلية
	× قابضة	سعال تقيؤ
	× طاردة لشرور «الحرارة»	
	× تزيل «الرطوبة»	
	× مطهرة	

تعاطي الأعشاب الصينية

تتناول معظم الأدوية الصينية التقليدية مع الحساء أو على شكل مستحلب للأعشاب مجهزة في جرة كبيرة تحفظ خصيصاً لهذه الغاية وتشرب من خلال الحساء الساخن تملأ في طاسات كل صباح.



1- اعداد التانغ: بالرغم من تواجد المنتجات الغربية الاصول في حوانيت الأعشاب الصينية ولكن معظم المحلات لا تزال تبيع نفس الاصناف من الجذور اليابسة والأزهار المألوفة عبر الأجيال فيأخذ المرضى وصفاتهم الطبية إلى مستوصف الأعشاب حيث تركب مجموعة من الاعشاب الجافة في أكياس ورقية مستقلة وكافية كجرعة فردية وهذه تغلى تقليدياً مع ثلاثة أكواب من الماء في وعاء من الخزف أو السيراميك لمدة (30/25) دقيقة إلى أن تصبح كمية السائل أقل بمعدل النصف ثم يصفى المزيج ويؤخذ بجرعة فردية واحدة على معدة فارغة في الصباح. ونفس هذه الاعشاب قد تستعمل في اليوم التالي وهذا يعتمد حسب مقدار دقة الخلط فإذا كان يحتوي على عناصر قابلة للذوبان مثل بعض الأملاح المعدنية حينها تصبح الحاجة إلى وصفة طازجة. يومية أمراً ضرورياً.

يميل حساء (تانغ) عادة إلى اللون البني الغامق وله رائحة قوية والجرعة الصينية عادة أكبر من الجرعة الغربية وتصل إلى (90 غ) والمزيج الناتج قوي الرائحة بالنسبة للمذاق الغربي.

2- الحبوب والبودرة: تعتبر البودرة والحبوب الجاهزة أسهل في التناول وتحتاج بكل بساطة إلى قياس يومي. وجرعة المزيج من البودرة عادة تحرك في نصف الكوب بماء ساخن بينما الحبوب تعمل بطريقة تقليدية من مزيج من الاعشاب مع العسل وتلف على شكل كرة صغيرة.

وبسبب تزايد الطلب حديثاً على جرعات أكثر ملائمة بدأت تتغير طرق التصنيع التقليدي لها.

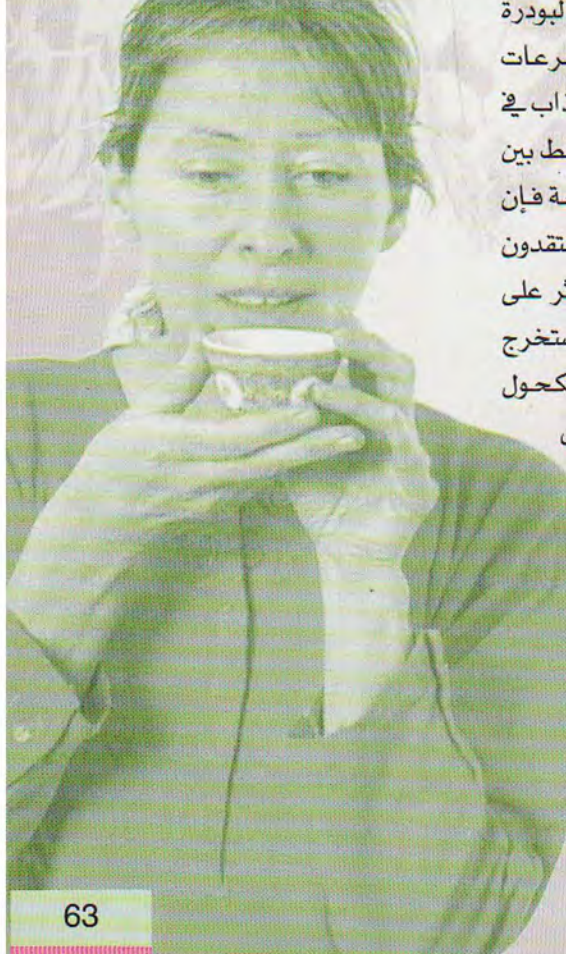
والوصفات التي كانت تصنع تقليدياً على شكل حساء مثل (سي جونغ زي تانغ) أصبحت متوفرة في السوق بكميات جاهزة من البودرة المركزة أو على الطريقة الغربية كجرعات صغيرة يمكن أن تؤخذ ملعقة صغيرة تذاب في الماء وبالرغم من وجود فرق بسيط بين الاعشاب البودرة والأعشاب الطازجة فإن بعض المعالجين الصينيين التقليديين يعتقدون بأن تغيير الاسلوب في الوصفة ربما يؤثر على المعالجة، والعشق الغربي للصبغات كمستخرج ملائم ينتج مركباً يحتوي على الكحول ويستعمل منفرداً كعنصر تدفئة في بعض العلاجات الصينية التجهيز. ولهذا فإن هذا المزيج يمكنه أن يكون أكثر تسخيناً من الحساء الاساسي ومن الحبوب والبودرة.

وتروي الاساطير ان (لي شي انغ يوين) المشهور والذي ولد عام 1678 في جنوب غرب الصين وتوفي في العام 1930 عن عمر ناهز 252 عاماً بعد أن تزوج اربع عشرة زوجة بمساعدة كوب صغير من مزيج من عشبة (هي شووو) و(رن شن) كمشروب منشط كان يتناوله كل مساء قبل أن يخلد إلى الفراش.

التحضيرات

تؤخذ الأعشاب الصينية بالطرق التالية:

سان	بودرة
تانغ	مستحلب/حساء
وان	حبوب





الأعشاب الصينية

استعملت عدة آلاف من أصناف الاعشاب
في الطب الصيني عبر القرون
وكانت أكثر مصادر هذه الاعشاب شرقية
وغير معروفة لدى الغرب
وكان بعضها يشبه الأعشاب التي تنمو في الغرب
ولكنها لم تكن تستعمل بنفس الطريقة الشائعة في الصين
بالاضافة إلى بعضها الآخر الاكثر شيوعاً في الغرب
من باقي الأعشاب الصينية الاخرى.
لأن كل نبتة تعرف من خلال مواصفاتها التقليدية المعطاة
في اللائحة بالاضافة إلى مفعولها الشفائي
(حسب المصطلح الغربي)
والمؤكدة من خلال الابحاث الحديثة.



اسم النبتة: (باي زهو) (الفندل)



الاجزاء المستعملة:
السيقان الجذرية (الريزوم)
الطعم: حلو ومر
الطبيعة: دافئة
خطوط الطول:
الطحال والمعدة

تعتبر (باي زهو) إحدى أهم منشطات (كي) الطحال أو (كي) المعدة. استعملت العشبة في الصين منذ حكم الاسرة تانغ في العام (650 م) ويعود استعمالها بكثرة في الصين حيث ذكرت في الكتاب المشهور (سي جن زي تانغ) مستحلب العناصر النبيلة الاربعة وهي تركيبة تعطي طاقة مهمة.

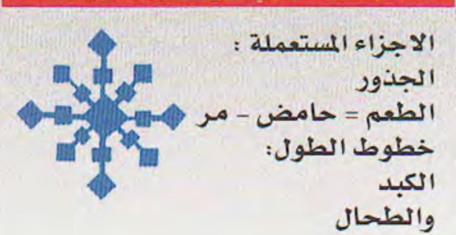
فعاليتها: مضادة للبكتيريا ومضادة للتخثر وتساعد على الهضم وتدر البول وتخفض نسبة السكري في الدم.

فوائدها: تقوي الطحال و(كي) وتزيل الرطوبة وتسيطر على فائض العرق وتقوي القدرة على المقاومة.

الاستطبابات: تستعمل (باي زهو) في علاج أمراض الطحال والمعدة مع الاعراض التقليدية مثل الاسهال والاجهاد وانتفاخ البطن وضعف الشهية والغثيان ويعتقد أنها تجفف الرطوبة وتستعمل في علاج الاستسقاء واحتباس السوائل أيضاً.

يجتنب في حالة الضعف المتميز بالعطش الشديد.

اسم النبتة = (باي شاو) الفاوانيا البيضاء



الاجزاء المستعملة :
الجذور
الطعم = حامض - مر
خطوط الطول:
الكبد والطحال

إن استعمال جذور الفاوانيا البيضاء يعود إلى العام 500 ميلادية عندما دونها (طاو هونغ - جنغ) في كتابه (بن كاوجنغ جي زهو) واستعملت بشكل أساسي كمنشط لتغذية الدم وتنظيم عمل الكبد فهي عشبة لعلاج أمراض النساء (باي شاو) وتشوى لتخفيف طبيعتها الباردة.

فعاليتها: مضادة للبكتيريا والالتهابات ومضادة للاختلاجات ومدرة للبول ومعرقة ومسكنة للألم ولتوازن وظائف الكبد ونشاطه.

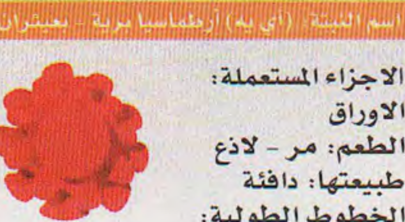
فوائدها:

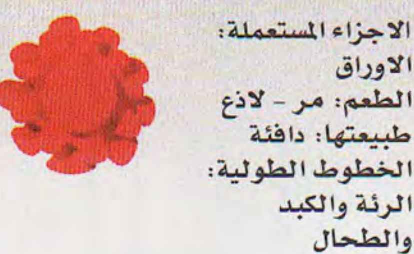
- ❖ توازن وظائف الكبد ونشاطه
- ❖ تغذي «الدم» وتقوي (ين)
- ❖ تلطف (كي) «الكبد» وتزيل الألم

الاستطبابات: تستعمل في مجموعة كبيرة من الاضطرابات المرتبطة بقصور «الدم» و(كي) الكبد بما فيها هبوط (ينغ) الكبد (وتتميز بصداع ودوخة) وعندما تستعمل تمزج مع (غان كاو) تكون متحدة مع (دانغ غوي) و(شو دي هوانغ) في اضطرابات الدورة الشهرية.

تحذير: يجتنب في حالة الاسهال وبرودة الاحشاء.

اسم النبتة: (أي يه) أرطماسيا برية - بعيثران





الاجزاء المستعملة:
الاوراق
الطعم: مر - لاذع
طبيعتها: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة والكبد والطحال والكلية

الارطماسيا نبتة معروفة. تنبت على جوانب الطرقات في أوروبا وكانت معروفة قديماً بارتباطها باعمال السحر والشعوذة.

كانت ولا تزال تستعمل في العلاج بالابر المحروقة (صفحة 101/100) وتعالج بها الامراض التناسلية وتفترض الدراسات انها من نفس فصيلة الارطماسيا الحولية (كنغ هاو) وهي تكافح الملاريا.

فعاليتها: مضادة للبكتيريا والفطريات ومدرة للعرق ومحفزة للرحم

فوائدها:

- ❖ تدفئ الخطوط الطولية
- ❖ توقف النزيف
- ❖ تزيل الألم و«البرد»
- ❖ تحلل «البلغم» عند السعال / الربو

الاستطبابات: تستعمل بكثرة في علاج اضطرابات الدورة الشهرية ويقال انها تثبت الجنين وقد استعملت في حالات الوقاية من الاجهاض والعقم وتتألف مع (غان جيانغ) أو (رو غوي) لاتصاله بآلام البطن العائدة «للبرد»



اسم النبتة: (بوهي) نعنع الحقول

الاجزاء المستعملة:
كل الاجزاء
فوق الارض
الطعم: لاذع
طبيعتها: باردة
خطوط الطول:
الكبد
والرئة



يستعمل نعنع الحقول في الغرب مع الشاي لمنع الحليب من التخثر ويضاف الزيت إلى زيت النعنع البستاني. ويستعمل الصينيون (بوهي) كعلاج بالنسبة لمشاكل (ريح - حرارة) مثل انواع «البرد والحميات» والطفح الجلدي.

الفعالة: مضاد للبكتيريا والالتهابات ومضاد للتشنج ومسكن للألم ومعرق.

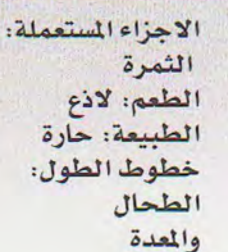
فوائدها: تبدد (كي) «الكبد» الراكد وتزيل الوهن.

اسطباباته: يستعمل (بوهي) في ازالة انواع «البرد» والحميات مع قليل من العرق وألم الجسد والصداع وكما في المراحل الاولى من الدفق كذلك في المراحل الاولى للالتهاب المصحوب بحساسية وطفح جلدي وألم في الصدر متصل بركود «الكبد».

تحذير: يجتنب في حالة ضعف الين والافراط في (كي) «الكبد».

اسم العشبة: (بي با) فلفل هندي طويل

الاجزاء المستعملة:
الثمرة
الطعم: لاذع
الطبيعة: حارة
خطوط الطول:
الطحال
والمعدة



مهم جداً في الطب الهندي كعلاج للبرد والتهاب الشعب والمفاصل وعسر الهضم والريح وتستعمل في الصين بشكل أساسي كعلاج يعطي الدفء لبرودة المعدة والتقيؤ وتم ضمها إلى اللائحة في الصين في القرن العاشر الميلادي في (كاي باوبن كاو) فمن المحتمل أن تكون أحضرت بواسطة النساك البوذيين القادمين من الهند.

فاعليتها: مضادة للبكتيريا.

فوائدها: لتدفئة البطن وإزالة البرودة. وتعكس دفق الدم وإزالة الألم.

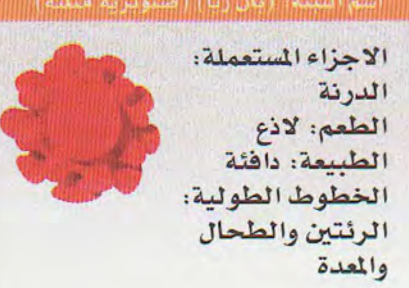
استطباباتها: تستعمل في أعراض المعدة الباردة والمتميزة بالغثيان وفي حالة الم البطن وأنواع البرد. وتستعمل بودرة العشبة كعلاج لوجع الاسنان وتستعمل مع الاعشاب مثل (دانغ شن روغوي) و(غان جيانغ) وتستعمل للاسهال المصاحب للبرد.

تحذير: لا تستعمل في حالة اعراض «نار» أو «حرارة» سببها ضعف الين).



اسم النبتة: (بان زيا) (صنوبرية مثلثة)

الاجزاء المستعملة:
الدرنة
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئتين والطحال
والمعدة



تعني كلمة (بان زيا) منتصف الصيف لان العشبة تحصد تقليديا في فصل الصيف وكانت من الاعشاب المدونة في كتاب (شن نونغ بن كاو) وهي نبتة سامة وتنقع في الشاي عادة أو الخل قبل استعمالها.

فعاليتها: مضادة للتقيؤ والسعال ومقشعة للبلغم وتخفض مستوى الكوليسترول في الدم وافترضت إحدى الدراسات انها تزيل ألم الأسنان.

فوائدها: تحلل البلغم والرطوبة
تزيل الاورام والكتل
تعكس الدفق (كي)

استطباباتها: واحدة من أهم الاعشاب التي تحلل بلغم البرد وتزيل الرطوبة وخصوصاً رطوبة الطحال وتسبب بعمل (كي) متمردة تهبط لتهدئ من ثورة المعدة فتوقف التقيؤ وارتفاع (كي) يعتبره الطب الصيني مسبباً لانتاج السعلة وتمزج (فا بان زيا) مع حجر الشب والسوس وكربونات الكالسيوم للشفاء من البلغم.

تحذير: يجتنب في حالة الحمل واضطرابات الدم.



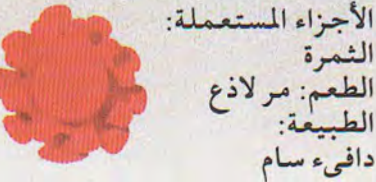
اسم النبتة: (كانغ زهو)

الاجزاء المستعملة:
الساق الجذرية
الطعم: مر لاذع
الخطوط الطولية:
الطحال
والمعدة





اسم النبتة: (كانغ إر زي) الكوكل



الأجزاء المستعملة:
الثمرة
الطعم: مر لاذع
الطبيعة:
دافيء سام



اسم النبتة: (بو غو زهي) البازلا القشرية

الاجزاء المستعملة:
الثمر والبذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئة بشدة
الخطوط الطولية:
الكلية
والطحال



تعتبر هذه النبتة من أهم الاعشاب المستعملة في ازالة الرطوبة وخصوصاً مشاكل «الرطوبة» الداخلية المصاحبة للطحال وكذلك «الرطوبة» الخارجية وكان عالم الاعشاب الصيني (لي شي زهي) قد اقترح في القرن السادس التبخر بهذه النبتة خلال زمن الاوبئة كمعقم مهم للوقاية الفعالة الطاردة للريح والمعرقة ويزيد من طرح املاح الصوديوم والبوتاسيوم مع انه ليس مدراً للبول.

فوائدها: علاج يجفف الرطوبة ويقوي «الطحال» - يزيل (الريح) الخارجية (الرطوبة) (البرد) ويزيل الرطوبة من (سان جياو).

استطباباته: يستعمل (كانغ زهو) في مجموعة من الاضطرابات الهضمية المصاحبة للرطوبة في «الطحال» أو في (جياو) الأوسط/المنخفض بما فيها الغثيان والتقيؤ وسوء الهضم والاسهال وترتبط غالباً مع (هووبو) (وزيانغ فو) وتستعمل العشبة في التهاب المفاصل أيضاً وهي علاج تقليدي للعشى الليلي.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة ضعف (كي) أو (ين) ويصاحبهما حرارة داخلية.

وتعني كلمة (كانغ إر زي) «بذور الأذن الخضراء» وهي واحدة من الاعشاب المستعملة في إزالة (ريح - رطوبة) حيث أن (ريح /رطوبة) تؤدي تقليدياً إلى إحتقان الأنف فإن الدراسات في الصين أظهرت أن العشبة فعالة ضد النزلات.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات والروماتزم والارتعاش مسكنة للألم وتحتوي على عنصر كيميائي هو (ذانتوسترومارين) الذي قد يكون ساماً بكميات كبيرة منه وتؤدي إلى الارتعاش.

فوائدها: تفتح المرات الانفية - تزيل (ريح /رطوبة) بما فيها اعراض (بي) أو التهاب المفاصل والتهيج الجلدي وتزيل الالم الناتج عن (ريح خارجي).

استطبابات: هي نبتة مثالية ضد أنواع «البرد» المصاحبة للصداع والآم الاطراف والاحتقان الانفي وتكون ممزوجة مع (زن يي) و(بوهي) و(جن ين هوا) لعلاج مشاكل الجيوب الانفية أو مع (جن ينغ زي) و(وو واي زي) في حالة التهاب الاغشية المخاطية الحساسة.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة الاصابة بالصداع أو التهاب المفاصل المصاحبة لفقر الدم أو القصور «الدموي».

نبتة (بو غو زهي) واحدة من أهم الاعشاب المقوية والأساسية لـ (يانغ) وهي فعالة بالنسبة لطاقة «الكلية» وتستعمل تقليدياً ضد (اسهال الفجر) وذلك بفقد البراز القصري في الصباح الباكر وهي ميزة خاصة بقصور (يانغ) «الكلى والطحال».

الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا والاورام، قابض ويحفز الرحم، ويوسع الاوعية الدموية للشريان التاجي، ويضاعف الحساسية الضوئية للجلد.

فوائدها: علاج يدعم (يانغ) «الكلية» ويدفئ (يانغ) «الطحال».

استطبابات: نبتة بو غو زهي تستعمل في حالة ضعف (يانغ) «الكلية» واحتمال تمييزها بظاهرة العجز الجنسي وآلام أسفل الظهر والعجز عن ضبط البول، وتترافق عادة مع (رو - دو - كو) و(وو - واي - زهي) و(وو زهو يو) لآلم الظهر المصاحب لضعف (يانغ) «الكلية» ويمكن استعمالها مع (هو تاو رن).

تحذير: يجتنب استعمالها عندما يضعف الين أو عند زيادة النار.



اسم النبتة: (تشي شاو) الفاوانيا الحمراء

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حامض مر
الطبيعة:
قليل
البرودة

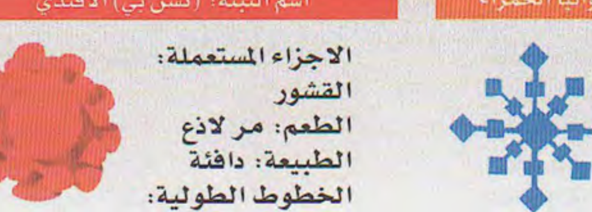
ويعود استعمال (تشي شاو) أو الفاوانيا الحمراء في الصين إلى العام 500 ميلادية وهي من أهم محفزات الدم وتساعد على تنظيم الدورة الدموية. وازالة الركود وكعلاج للبرودة وهي ملائمة خصوصاً لاعراض الحرارة الدموية.

الفعالية: مضادة للبكتيريا والالتهابات والتجلط وتحفز المناعة وتخفض من كوليسترول الدم وتوسع الشرايين وتخفض نسبة السكر وتعرق وتحرض على ترميم النسيج الخلوي وتحسين جريان الدورات الصغرى.

فوائدها: تنشط «الدم» وتزيل الركود «الدموي» تزيل الحرارة وتبرد «الدم» تزيل حرارة الكبد.

استطباباته: تستخدم في حالة آلام الدورة الشهرية وفي حالة الهزال وآلام البطن الناتجة عن ركود «الدم» وتبرد «الدم» ولذلك فهي توصف احياناً في حالة الامراض الجلدية وتستعمل في التجربة الصينية لأكزما الاطفال الحادة في مستشفى لندن.

تحذير: يتجنب استعمالها اذا لم يكن هناك مؤشر على الركود الدموي.



اسم النبتة: (تشن بي) الافندي

الاجزاء المستعملة:
القشور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة
والطحال
والمعدة

ذكرت نبتة (تشن بي) في كتاب الاعشاب الاصلي (لشن نونغ) وهي قشور برتقالية اللون ومن أنواعها العلاجية (كينغ بي) أيضاً حيث القشور المستعملة تؤخذ من الافندي الاخضر وكذلك (جوهي) (البذور) وتؤثر (كينغ بي) بشكل خاص على «الكبد» و«المثانة» بينما (جوهي) تستعمل للكبد والكلية.

الفعالية: مضاد للربو ومضاد للالتهاب مهدئ وطارد للريح ومحفز على الهضم ومقشع ومحفز للدورة الدموية وهي فعالة في حالة التهاب الثدي الحاد.

فوائدها: تقوي وتحرك (كي) «الطحال» و(كي) «المعدة» - تجفف الرطوبة وتحلل «البلغم» تعكس صعود دفق (كي) تساعد على منع الركود وخصوصاً عنداستعمال اعشاب مقوية.

استطباباتها: في حالة الآم البطن وضعف الشهية مقشع فعال عند السعال المصحوب بمخاط غليظ وتعكس صعود (كي) المصاحب للتقيؤ.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة نفث الدم من الرئة أو بعدم وجود ركود بلغم /رطوبة.



اسم النبتة: (تشاي هو)

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: بارد قليلاً
الخطوط الطولية:
الكبد والمثانة
وسان جياو
وغشاء القلب

مع أن (تشاي هو) يعتبر دواء للحميات والاصابة بالبرد على انواعه فانها تعتبر عشبة مقوية للكبد وبعض العطارين الغربيين يشبهونها بنبتة رعي الحمام والانواع الشبيهة الشائعة في الغرب من ناحية تنسيق الزهور وتجميل الحدائق.

الفعالية: مضاد للبكتيريا والفيروسات ومضاد للملاريا ومسكن للألم مضاد للالتهاب ومنظم للدورة الشهرية ومخفض للضغط ومعرق.

فوائدها: يشتت شرور «ريح» و«حرارة» يزيل ركود «الطحال» (كي) ويزيل الوهن يرفع من حالة كي (اليانغ) ويكافح الهبوط.

الاستطبابات: يستخدم في حالات الحمى ونزلات البرد والملاريا وما شابه ذلك من حالات متصاحبة مع الحمى والدوار وألام الصدر والمشهورة في كشف ركود (كي) «الكبد» والمتسبب باضطراب الطمث والوهن اضافة إلى تأثيره على الرطوبة المؤثرة في خط الطول «الكبدي».

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة نار الكبد أو قصور الين.



اسم النبتة: (دا هوانغ) راوند



لاجزاء المستعملة:
السوق الجذرية (ريزوم)
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الكبد والطحال والمعدة والمصران الغليظ.

تعني كلمة (دا هوانغ) في الصين (الاصفر الكبير) (لون الجذور) ويستعمل في العطارة الغربية التقليدية كمسهل.

الفعالية: مسهل ومضاد للبكتيريا والفطريات ومطهر ويخفض ضغط الدم ويخفض نسبة كوليسترول الدم وينظم الدورة الشهرية ويدر البول.

فوائدها: كعلاج يصرف الحرارة وما تحويه من («رطوبة» - «حرارة» والحرارة الزائدة) في «الدم» وينشط دورة الدم ويجلي ركود الدم - ينقي الجسم من السم «الناري».

استطبابات: يستعمل في حالات الحمى التي يصاحبها امساك ونفخة وفي حالة «الحرارة الدموية» حيث تصاحبها اعراض الرعاف أو نزيف في البواسير وتستعمل في حالة اليرقان (الصفراء) والامراض المزمنة وكمانعة من التسمم وخارجياً تستعمل للبثور والتقرحات الجلدية وتزيل ركود «الدم» وتعطى في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية.

تحذير: يجتنب استعمالها إذا لم يكن هناك حرارة أو أعراض «نارية».

اسم النبتة: (كونغ باي) أو بصل الربيع



الاجزاء المستعملة:
البصلة
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة والمعدة

ان نبتة (كون باي) معروفة كونها من خضرة السلطة في الغرب وتتشارك بخواصها مع عدة أنواع من نفس العائلة مثل الثوم والثوم البري والبصل اليابس والمستعملة جميعاً في طب الاعشاب الغربي.

الفعالية: وتستعمل كعلاج مضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات ومعرق ومدر للبول ومقشع.

فوائدها: تزيل «الريح البرد» الشريرة - تنشط (كي) اليانغ.

استطبابات: تستعمل (كونغ باي) في القديم لمعالجة الانواع المختلفة من البرد والسعلة والنزلة الانفية وتساعد على معالجة برودة البطن والنفخة أو أي مكان متضرر من البرد مثل أذى الصقيع.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة العرق المفاجئ.

اسم النبتة: (تشوان زيونغ) (الكاشم) أو الانجذان



الاجزاء المستعملة:
السيقان الجذرية
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الكبد وغشاء القلب والمثانة

تنتمي (تشوان زيونغ) إلى الكاشم الاوروبي المستعملة بشكل كبير في المطبخ وكذلك نبتة (أوشا) المعروفة في امريكا الشمالية والتي استعملت في الصين من أربعة عشر قرناً في اضطرابات القلب والدورة الشهرية.

الفعالية: مضادة للبكتيريا مخفضة للضغط ومعرقة ومقوية للرحم.

فوائدها: تنشيط الدورة الدموية و(كي) وتزيل الألم والصداع والطفح الجلدي الناتجة عن «الريح» تصعد (كي) إلى الاعلى.

استطبابات: مرتبطة بـ (وانغ غوي ماي شاو) (شودي هوانغ) تنظم الدورة الشهرية وتحد من فقر الدم في (زي وو تانغ) أو (المكونات الاربعة للمستحلب) وتستعمل مع أعشاب أخرى لمعالجة الصداع الناتج عن «الريح والحرارة والبرودة» أو القصور الدموي وتشمل ايضاً الاضطرابات في الشريان التاجي.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة الصداع الناتج عن قصور في (الين) أو افراط في (ين) الكبد أو حالة الحمل أو حالة افراط الطمث.



اسم النبتة: (دان شين)قصعين مريمية / ناعمة



الاجزاء المستعملة: (الجذور) والسيقان الجذرية
الطعم: مر
الطبيعة: باردة نسبياً
الخطوط الطولية: القلب والكبد وغشاء القلب

القصعين الصيني مهم للقلب والدم واظهر من خلال التجارب السريرية القدرة على مساعدة مرض القلب واضطرابات الدورة الدموية الدفاعية وتستعمل النبتة بمصاحبة(تان زيانغ) و(شاه رن) وفي الوصفة (دان شن ين) الذبحة الصدرية.

الفعالية: مضادة للتخثر ومضادة للبكتيريا ومحفزة لجهاز المناعة والدورة الدموية موسعة للشرايين السطحية وتطور ترميم النسيج الخلوي معرقة ومخفضة لنسبة الكوليسترول في الدم.

فوائدها: لتنشيط الدورة الدموية وإزالة ركود «الدم» - تزيل الحرارة - تهدئ الروح وتلطف من الاثارة.

استطبابات: وحيث أنها تؤثر على الخطوط الطولية الكبدية فليس من المدهش أن تستعمل هذه النبتة في أوقات الألم وعدم انتظام أو هزال الطمث. إنها عشبة مهمة جداً لأمراض القلب كما للارق وخفقان القلب الناتجة عن قصور في (الدم القلبي).

تحذير: يجتنب استخدامها إذا لم يكن هناك ركود دموي.



اسم النبتة: (دا زاو) تمر

الاجزاء المستعملة: الثمر
الطعم: حلو
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية: الطحال والمعدة

وتعني كلمة (دا زاو) التمرة الكبيرة وهي من الفواكه الاكثر ضبطاً في الطب الصيني وتضاف غالباً إلى السوس (غان كاو) في الوصفات للمساعدة في تعديل وتلطيف المواجهة في تفاعل العناصر المختلفة.

الفعالية: مادة غذائية تحمي الكبد من الضرر

فوائدها: لتقوية (كي) الطحال والمعدة، لتقوية (كي) التغذية (كي يانغ) والدم لتهدئة روح شن - يعدل عمل الاعشاب الاخرى.

استطبابات: الطريقة المعتادة لتناول (دا زاو) هي باضافة (10/3) حبات إلى (تانغ) وتستعمل في الوهن العام وضعف الشهية المصحوبة بقصور (كي) وقد استعملت في حالة فقر الدم للمساعدة في تغذية الدم وتعتبر ك (شن) مهدئة بحيث يمكن اعطائها في حالة زيادة خفقان القلب والانفعال المصاحب لقصور نشاط القلب.

تحذير: يجتنب تناوله في حالة (الرطوبة) المفرطة والركود الغذائي وحالة البلغم.

اسم النبتة: داسوان ثوم



الاجزاء المستعملة: البصلة
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية: الطحال والمعدة والرئة والمصران الغليظ

بينما يستعمل الثوم في الغرب كمضاد للميكروبات وكدواء مخفض للكوليسترول ومنظم للحرارة والدورة الدموية فان الصينين يرونه من منظار أضيق واحياناً يكون مصحوباً مع (دا هوانغ) كمادة توضع فوق الخراجات الملتهبة.

الفعالية: كعلاج مضاد للطفيليات والالتهابات مقشع ومعرق ومخفض لضغط الدم ومضاد للتخثر (مُسيل) ويخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويخفض نسبة السكر في الدم.

فوائده: يقتل الطفيليات - يحلل السموم.

استطبابات: يستعمل الثوم في الصين لمعالجة دودة الانكلستوما والدودة الخيطية وأنواع أخرى من الطفيليات المعوية ويستعمل خارجياً في حالة القوباء الحلقية ويؤخذ داخلياً في حالة الديزنتاريا وتؤخذ فصوص الثوم نيئة أو يمكن تحضير عصيدة الثوم (ص 120) وهو علاج تقليدي لحالات الامراض الصدرية مثل التدرن الرئوي.

تحذير: يجتنب تناوله في حالة قصور نماذج (الين) مع مؤشرات سخونة.



اسم النبتة: (دو هوو) حشيشة الملاك الزغبية



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة:
دافئة نسبياً
الخطوط الطولية:
الكلية
والمثانة

تستعمل نبتة (دو هوو) لمحاربة هجوم مكونات الامراض (ريح / رطوبة) لذا فانها تساعدعلى معالجة الاعراض السطحية بما فيها أنواع البرد والروماتيزم أو أعراض في (التهاب المفاصل) وهو العنصر الأساسي في تكوين (دو هو وجي شنغ تانغ) المستعمل في علاج التهاب المفاصل وآلام الظهر.

الفعالية: علاج مضاد للروماتزم ومسكن للألم ومضاد للالتهاب، معرق، يخفض الضغط يحفز الاعصاب.

فوائدها: يزيل الريح والرطوبة.

استطباباته: تستعمل النبتة كعلاج ضد تأثير اضطرابات (ريح /رطوبة) في أسفل الظهر والرجلين وكذلك ضد الصداع ولمعالجة ألم القدم بمزجه مع (فانغ فنغ) ولمعالجة (ريح /رطوبة) يمزج مع (ما هوانغ) كما في حالة الآلام العام ومن دون حمى ظاهرة وتستعمل بمعية (غاوين) للصداع.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة قصور الين والاعراض «النارية».

اسم النبتة: (دانغ شين)

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو
الطبيعة:
معتدلة
الخطوط الطولية:
طحال ورئة

تستعمل نبتة (دانغ شين) عادة كبديل عن الجنسنغ الكوري (رن شن) وتعتبر النبتة ألطف وأكثر ميلا إلى طبيعة (الين) وتؤخذمن قبل الامهات المرضعات فهي إحدى المكونات الاساسية لحساء (تبدل الطقس) والذي يحتوي كذلك على (كي هوانغ) و(شان ياو) و(غوكي زي).

الفعالية: علاج مقو للدم ويزيد من عدد خلاياه الحمراء رافعاً للضغط ومحفزاً لجهاز المناعة ومنبه للأعصاب ويرفع نسبة السكر في الدم.

فوائده: يستعمل لتنشيط الطحال و(كي) الرئه والمعدة و(جياو) «الاوسط» ويعيد ملء الطحال و(كي) الرئة ويغذي السوائل الجسدية.

استطبابات: ان (دانغ شين) مقول (كي) هام. وهو مثالي بالنسبة لعلاج العلل الناتجة عن أنواع القصور وسرعة دقات القلب وأنواع السعال المزمن وصعوبة التنفس ويستعمل تقليدياً في حالة النقص في (وايكي) في الحساء واليخنات ويساعد الافرازات الجسدية.

تحذير: يجتنب استعمالها عند هجوم الشرور الخارجية.



اسم النبتة: (دانغ غوي) حشيشة الملاك

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الكبد
والقلب
والطحال

تعتبر (دانغ كوي) من أكثر الاعشاب المقوية شيوعاً في الغرب والاجزاء المختلفة من الجذور لها خصائص متنوعة فالجزء السفلي يقال أنه يحرك الدم بشكل قوي بينما الجزء الأعلى يعتبر مقوياً للكبد.

الفعالية: مضاد للبكتيريا ومسكن للالم ومضاد للإلتهاب ويحفز على الدورة الدموية ويخفض نسبة الكوليسترول ويقوي الكبد ويعرق ويحفز الرحم وغني بفيتامينات ب.

فوائدها: لتغذية الدم وتنشيط الدورة الدموية - لترطيب الامعاء وتحريك الفضلات.

استطبابات: (دانغ غوي) مقو نسائي ومثالي لأمراض القصور الدموي المؤدي إلى اختلال الدورة الدموية ويمكنه أن يزيل الألم من الدم الراكد ويستعمل مع (هوانغ كي) والزنجبيل الطازج في اليخنات التقليدية لتخفيف آلام ما بعد الولادة ويستعمل كمسهل عند كبار السن.

تحذير: يجتنب تعاطيه في حالة الحمل والاسهال او الامتلاء بالطعام.



اسم النبتة: (فو لنغ) الخبز الهندي - (توكا هو)

الاجزاء المستعملة:
الاغشية الصلبة لفطريات تعيش على جذور شجرة الصنوبر
الطعم: حلو
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
الرئة - الطحال - القلب - المثانة

تعتبر عشبة (فولنغ) من أكثر الفطريات الصينية استعمالاً في الطب وحيث أن الجزء الرئيسي من الفطر هي الطبقة ذات الجلد الاسمر (فولنغ بي) فانها تستعمل لإدرار البول والجزء الرئيسي من الأغشية ينفصل مثل (فو شين) ويستعمل كمهدئ قوي لعلاج «القلب».

الفعالية: علاج مدر للبول ومعرق ومخفض للسكر.

فوائده: يزيل «الرطوبة» وينظم ايض «الماء» - يقوي «الطحال» و«المعدة» (جياو) الاوسط ويحلل البلغم ولتهدئة القلب وروح (شين).

استطباباته: وحيث أنه علاج فعال للبول فهو يستعمل لهذه الغاية وحيثما وجدت أعراض تقطع البول والاستسقاء أو الاختلال في وظيفة التبول المؤلم وغالباً تمزج مع (زي زيه) و(غوي زهي) المهدئ لعلاج «القلب» فهو يفيد في حالة الخفقان والأرق ويستعمل مع (شين بي) وأعشاب أخرى حيث مشاكل «البلغم» و«سوائل الجسم» تؤدي إلى انتفاخ الأحشاء.

تحذير: يجتنب تناوله في حالة الهبوط الحاد في أعضاء التبول أو في حالة تكرار مرات التبول.

اسم النبتة: (فانغ فنغ) (سيلر)

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو لاذع
الطبيعة: دافئ نسبياً
الخطوط الطولية:
كبد - طحال - مثانة

إن المعنى الحقيقي (لفانغ فنغ) (الحافظ من الريح) وكانت هذه النبتة مفضلة في مواجهة الامراض التي اعتقد الصينيون انها تهب مع الريح العاتية من أواسط آسيا واستعملت في الطبابة منذ ألفي عام على الأقل وهي فعالة ضد الالتحام بالزرنيخ.

الفعالية: علاج مضاد للاختلاج وللبكتيريا والفطريات وتعطي الجسم الألياف.

فوائدها: لازالة «ريح» الشر لإزالة الاعراض الخارجية والتخلص من الرطوبة.

الاستطبابات: تستعمل (فانغ فنغ) لمعالجة (ريح/حرارة) (ريح/برودة) مع أعراض حمى الإصابة بالبرد وآلام الجسد كما في البرد والرشوحات وضد أنواع مختلفة من إلتهاب المفاصل (أعراض بي) «برياح» فاعلة وأعراض «برد» وطفح جلدي.

تحذير: يجتنب في حالة الصداع المصاحب لقصور الين.



اسم النبتة: (دو زهونغ) (يوكوميا)

الاجزاء المستعملة:
القشور
الطعم: حلو
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الكبد والكلية

جاء ذكرها في كتاب (شين نونغ) للاعشاب وهي مقوية (لليانغ) وهي النبتة الوحيدة التي لا تزال باقية من هذا النوع وقد جلبت إلى الغرب في العام 1880 م بواسطة هاوٍ لجمع النباتات ويستخرج منها دواء لمعالجة ضغط الدم.

الفعالية: علاج مدر للبول مخفض لضغط الدم يقلل نسبة الكوليسترول معرق ومريح للرحم.

فوائده: مقو عام لـ(كي) «الكبد» - ملطف لدفق (كي) و«الدم» ومقو للعظام والعضلات.

استطبابات: تستعمل (دو زهونغ) لمعالجة ضعف «الكلية» المتميز بألم أسفل الظهر وتكرار مرات التبول والعجز الجنسي والضعف في منطقة أسفل الظهر من الجسم ويصاحب ذلك احتمال الأجهاض أثناء الحمل وهي مركبة دائماً وتؤخذ دائماً مع (بو غوزهي) لمعالجة (يانغ) الكلية أو بمزجها مع (غوي زهي) و(دو هوو) لعلاج الاضطرابات المرافقة لـ «رطوبة/برد».

تحذير: تجتنب عند حدوث قصور في الين واعراض «نار» ناشطة.



اسم النبتة: جي جن (كرمة كود زو)



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم:
حلو لاذع
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الطحال والمعدة

حكم عليها في الولايات المتحدة انها اكثر نبتة مؤذية للزرع منذ استقدامها من اليابان في العام 1876 وقد وصفت بانها (وباء أخضر) على الغابات الجنوبية والحقول. ولكن الابحاث المتقدمة اثبتت ان لها قدرة على مكافحة الاصابة بالسكر.

الفعالية: علاج مضاد للاختلاج ومحفز على الدورات مانح للالياف يعدل الضغط ويخفض نسبة السكر في الدم.

الخواص: يحلل شرور (الحرارة/والريح) - يرفع من درجة (كي) وينغ ويزيل الطفح الجلدي وينتج السوائل الجسدية ويبرد الجسم.

استطبابات: تعطى للمحمومين المصابين بانواع البرد وفي أولى مراحل الحصبة مع اعشاب اخرى ترفع من مستوى (كي) و(ينغ) وتستخدم لمعالجة الاسهال والديزنتاريا التي تصاحب (رطوبة/حرارة) ولازالة اعراض ارتفاع ضغط الدم وانواع الصداع والدوار وتساعد على معالجة الشريان التاجي.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة اصابة المعدة بالبرد أو حالة التعرق المفرط.

اسم النبتة: (غاو بن) كاشم صيني

الاجزاء المستعملة:
الجذور
والساق الجذرية
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
المثانة

هذه النبتة ترتبط بقرابة مع الكاشم الرومي حيث تستعمل كتابل في الطبخ الغربي أما الكاشم الصيني (غاو بن) فيستعمل بشكل كبير حسب التقاليد الشعبية الصينية لعلاج اضطرابات الدورة الشهرية ويستعمل بعد الوضع مع أن استعمالاته الاساسية في حالة البرد وتخفيف الألم.

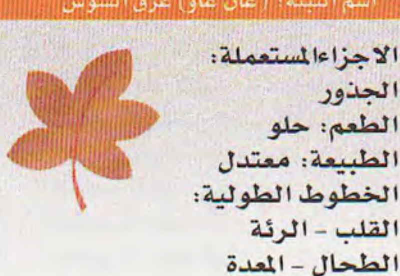
الفعالية: علاج مضاد للفطريات ومسكن ومضاد للارتعاش.

فوائده: يزيل أعراض (ريح/برد) واعراض (ريح /رطوبة).

استطبابات: يستعمل (جياو بن) في انواع مختلفة من الصداع والصداع النصفي وآلام المفاصل وآلام الاسنان والتهاب المفاصل المتصلة بعوامل «ريح» «برد» أو عوامل «رطوبة».

تحذير: تجنب تعاطيها في حالة حرارة داخلية ناتجة عن قصور في الين.

اسم النبتة: (غان غاو) عرق السوس



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو
الطبيعة: معتدل
الخطوط الطولية:
القلب - الرئة
الطحال - المعدة

يعتبر (غان غاو) أحد أهم الاعشاب المقوية والمدونة من قبل (شين نونغ) كمادة حلوة ومتوازنة تفيد في معالجة اعضاء (زانغ) الخمسة وأعضاء (فو) الستة «الحرارة» و«البرودة» و(كي) الشر مع الاشارة إلى أن أخذ المزيد منه يطيل العمر.

الفعالية: مضاد للبكتيريا والالتهاب ومضاد للاختلاج والحساسية ومضاد للسعال ورافع للضغط ومضاد لمسببات الحساسية ويملك تفاعلاً شبيهاً بعمل الغدة الكظرية وينظم الدورة الشهرية.

فوائده: هو علاج ينشط عمل (كي) - يزيل «الحرارة» - ويبطل السموم النارية - يرطب «الرئة» - ويوقف السعال - يسكن الاختلاجات - يزيل الالم - يلطف من عمل الاعشاب الاخرى.

استطبابات: يستعمل في حالات قصور (كي) ويؤخذ مع (دانغ شين) واذا كانت المشكلة متعلقة بـ (كي) الطحال مثلاً أو مع (غوزهي) لتغذية القلب. ويستعمل في حالات السعال والربو وفي حالة اضطرابات «الرطوبة» و«النار» مثل حالة البثور والخراجات أو الطفح الجلدي.

تحذير: يجتنب تعاطيه في حالة ظهور اعراض (شي) اي (امتلاء الجوف).



اسم النبتة: (غو زهي) القرفة



الاجزاء المستعملة:
الغصون
الطعم: حلو لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
«القلب» - «الرئة» - «المثانة»

تستعمل الغصون والقشور (روو - غوي) طبياً في العلاج. وتعتبر القشور اكثر دفئاً وتركز على خطوط الطول «للطحال والكلية والكبد والمثانة». بينما تعتبر (غوي زهي) مانحة للدفء الخارجي والقنوات أما (روو غوي) مثل (قشور الشجر) فانها تركز باتجاه تدفئة أعضاء الاحشاء.

الفعالية: تعتبر كعلاج مضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات و الفيروسات ومسكن للألم وطارد للريح ومقو للقلب ومدر للبول.

الخصائص: تدفئ القنوات وما حولها - تشتت البرد - تحسن دورة (كي) يانغ - تقوي يانغ «القلب».

استطبابات: تعتبر غوي زهي علاج «للبرد» الخارجي كما في حالات «البرد» العامة والتهاب المفاصل المصاحبة للطقس البارد كذلك تستعمل في حالة خفقان القلب المتنوعة بما فيها علاج الذبحة الصدرية.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالات الحمى أو في حالة زياد «حرارة النار» وحالة الحمل.



اسم النبتة: (غويا) الأرز

الاجزاء: الحبوب المنبتة
المذاق: حلو
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
«الطحال والمعدة»

يعتبر الارز السلعة الرئيسية في الصين وتستعمل في العصيدة المعالجة بالاضافة إلى أن الأجزاء المختلفة للنبتة تستعمل في العلاج أيضاً. أما الارز المنبت فيستعمل لتقوية الهضم الضعيف بينما تستعمل الجذور (فوو داوجن) تركز على علاج الخطوط الطولية «للكبد» و«الرئة» و«الكلية» في الحميات الخفيفة وتقليل عملية التعرق.

الفعالية: يقوي الهضم.

فوائدها: يحسن عملية الهضم ويقوي الشهية - يزيل ركود الطعام.

استطبابات: تستعمل بذور الأرز المنبتة مع (تشن بي) و(شا - رن) لتحفيز الشهية ويزيل الركود الغذائي وهو مثل الشعير المنبت (ماي يا) يقلل من دفق الحليب عند الفطام.

تحذير: يجتنب تعاطيها من قبل الامهات المرضعات او عندما لا توجد مؤشرات على وجود ركود غذائي.

اسم النبتة: (غوو كي زي) العوسج (الخولان)



الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: حلو
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
«الكبد» و«الكلية»

تستعمل قشور الثمر والجذور في الصين في الاستشفاء وقشور الجذور مدونة في كتاب (شين نونغ) (الغابات العظيمة) كعلاج ل (كي) الشر والثمر أكثر شهرة في العلاج واستعمل تقليديا كمشروب مقو ممزوج مع (وو واي زي) لعلاج الوهن العام.

الفعالية: يخفض الضغط ويخفض السكر ويحفز جهاز المناعة ويقوي الكبد ويرمم الخلايا ويخفض مستوى الكوليسترول.

الفوائد: يغذي (ين) الكبد و(ين) الكلية - يغذي الدم - يزيد من بريق العيون.

استطبابات: يضاف إلى العصيدة (هريسة الارز) ويمكن اضافة أي نوع من أنواع التوت فتستعمل لعلاج قصور (كي) الكلية وتميزها العنة وألم أسفل الظهر ودوار وطنين في الاذن وتستعمل أنواع التوت بمزجها مع (جوهوا) كعلاج للكبد وتستعمل لغسل العيون أيضاً في حالة ضعف النظر.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة «الحرارة» المفرطة وعجز في «الطحال» جراء «الرطوبة».



اسم النبتة: (هوو بو) ماغنوليا



الاجزاء المستعملة:
قشور الساق
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الطحال المعدة الرئة المصران الغليظ

استعملت قشور ماغنوليا منذ ايام (شين نونغ) كنبتة عطرية لاخراج الرطوبة وازهارها (هوو بو هوا) تستعمل بطرق مشابهة للقشور ولكنها أكثر تركيزاً على «الرطوبة» في منطقة الصدر وأكثر من اسفل الاحشاء.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات وطاردة للريح.

فوائدها: تحرك (كي) وتحلل «الرطوبة» وتزيل الركود الغذائي من المعدة، تدفئ الجسم وتحلل «البلغم» وتنشط (كي) «الطحال» تعكس الدفق الصاعد ل (كي).

استطبابات: (هو بو) تستعمل أساساً لعلاج السعال والتقيؤ. وكلاهما «الرطوبة» والاختلال في دفق (كي) وتضاف عادة إلى اعشاب أخرى مثل (زهي شي) و(بان زيا) في حالة الركود الغذائي أو انتفاخ الاحشاء ومع (ما هوانغ) و(زنغ رن) من أجل تنظيف ناتج السعال.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة الحمل وقصور الطحال.



اسم النتبة: (هي شو وو) عصا الراعي

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو - مر قابض
الطبيعة: دافئ نسبياً
الخطوط الطولية:
«الكبد والكلية»

وتعرف نبتة (هي شو وو) في الغرب باسم (فو - تي) من خلال اسم المقاطعة التي تنبت فيها والجذر وهي الجزء الاساسي المستعمل مع أن ساق عصا الراعي (بن جياو تنغ) تستعمل كمقو للقلب أيضاً والكبد ولتهدئة الاعصاب وتحسين الدورة الدموية.

الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا - ومقو للقلب ولها مفعول هرموني يزيد نسبة السكر في الدم مسهل يحرض الكبد ويقلل كمية الكوليسترول في الدم.

الخصائص: تعيد ملء الكبد والكلية (بالجنغ) وتغذي الدم - تعادل الشحوم النارية - تخلص من الريح الخارجية - تشحم المصران وتلينه.

استطبابات: علاج يفيد في مرحلة الدورة الشهرية لتقوية الكبد والكلية ويمكنها أن تساعد في القصور في أي مرحلة من العمر. وفعالة على الامساك لدى كبار السن وتستعمل مع أعشاب مثل (رن سن) و(دانغ غوي) لعلاج الوهن المزمن ومع (زوان شين) و(ليان كياو) ويمكنها أن تزيل الخراجات.

تحذير: يجتنب تناولها في حالة الاسهال المصاحبة للبلغم وضعف الطحال.



اسم النبتة: هان ليان كاو (زهرة الاقحوان)

الاجزاء المستعملة:
الاجزاء فوق التربة
الطعم: حلو، حامض
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الكبد والكلية»

من أهم النباتات التي استعملت لتغذية ال (ين) إنها دواء مهم جداً لاضطرابات الطحال والكبد في طب الاعشاب وكذلك تستخدم في أنواع الزيوت لمحاربة تساقط الشعر وفي الطب الصيني وكانت تستعمل لحل مشاكل الجلد مثل أقدام الرياضيين والتهاب الجلد.

الفعالية: مضادة للبكتيريا وقاطعة للنزيف.

الخصائص: تغذي (ين) الكبد والكلى، تجلي الحرارة من الدم وتوقف النزيف.

استطبابات: هي نبتة مقوية للكبد والكلية ويمكن إضافتها إلى (نوزهن زي) لحل القصور المزمن في الأعراض التي تؤدي إلى ضعف الرؤية وطنين الاذن والشيب المبكر والدوار وتعتبر قابضة للنزيف بحيث تضاف اليها أعشاب ملائمة توقف كل أنواع النزيف المختلفة مثل عشبة (آي يه) مثلاً لنزيف الرحم.

تحذير: يجتنب تناولها في حالة ظهور أعراض ضعف «الكلية» أو «الطحال».



اسم النبتة: (هوانغ ليان) خيط الذهب الصيني



الاجزاء المستعملة:
الجذور
والسيقان الجذرية
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
القلب - الكبد
المعدة - المصران الغليظ

تعتبر عشبة (هوانغ ليان) باردة جداً والتي تجلي كل حرارة «قلبية» تقريباً واشار (شين نونغ) إليها باسم (وانغ ليان) أو (ملك السوس) ودونها ضمن النباتات (العظيمة) مفترضاً أن الاستعمال المنتظم لها يحسن التذاكرة.

الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات ومنظم للعادة الشهرية ومخفض لضغط الدم ويحرض على إنتاج أستيل كولين. معرق ومضاد للالتهاب.

فوائدها: علاج يزيل «الحرارة» و«النار» و«السموم النارية» و«حرارة الرطوبة». ولتهدئة «حرارة النار» - وتصريف «نار المعدة».

استطبابات: تؤخذ نبتة (هوانغ ليان) من أجل عدة أنواع من الاضطرابات المتعلقة «بالحرارة» والمشتملة على التهابات أو عدوى، وتستعمل في عملية الهضم والسموم الغذائية والحمى. والمفاصل والبثور والخراجات والتهاب الحلق وحيث أنها تهدئ «نار الحرارة» فانها تستعمل لتهدئة خفقان القلب والأرق والانفعال.

تحذير: يجتنب تعاطيها عندما يوجد إسهال أو قصور في الجنغ أو اضطراب معدي من البرد.

اسم النتبة: (هو تاو رن) الجوز

الاجزاء المستعملة:
لب البذور
الطعم: حلوة
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة - الكلية
المصران الغليظ

يعتبر الجوز مهم كغذاء لطيف وعلاج للجهاز الهضمي بينما يشكل زيته مصدراً أساسياً للاحماض الدهنية. وينظر إلى أنواع الجوز في الصين على أنها مقويات (لليانغ) وخصوصاً أنها تساعد الكلية.

الفعالية: قابض وملين ومضاد للالتهاب ومخفض لطيف للسكر في الدم ويشجع على زيادة الوزن ويساعد على اذابة حصى المسالك البولية.

الفوائد: يقوي (يانغ) «الكلية» ويقوي الظهر - يدفئ ويقوي (كي) «الرئة» يرطب «المصارين» ويريحها.

استطبابات: يستعمل (هو تاو رن) في أعراض قصور «الكلية» ويتميز تقليدياً بألم أسفل الظهر واضطرابات في الجهاز البولي قيمته عالية في حالة الامساك عند كبار السن (يمزج عادة مع (هوو مارن) وأعشاب أخرى وتمزج مع (رن شين) من أجل الاضطرابات «الرئوية».

تحذير: يجتنب تعاطيه في حالة الحرارة والبلغم أو أعراض نارية وقصور في الين.

اسم النبتة: (هولابا) (حلبة)



الاجزاء المستعملة:
البذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئة جداً
الخطوط الطولية:
الكلية

تعتبر الحلبة عشبة معروفة في مطابخ دول الشرق الاوسط وفي الاكلات الشرقية عموماً. وهو علاج يعطي الدفء ومثالي لكل أنواع البرد التي تؤثر علي الاحشاء وتعرف هذه النبتة في الشرق الاوسط باسم (الحلبة) ولفظها يشبه كثيراً اللفظ الصيني للكلمة (هو لا با) ويستخدمونها في حالات آلام الدورة الشهرية والمغص.

الفاعلية: مضادة للطفيليات وملينة ومدرة للحليب.

فوائدها: تدفئ الكلية /وتزيل البرد/ وتزيل الالم.

الاستطبابات: تستعمل الحلبة في حالة الألم في البطن وأصل الفخذ حيث يكون هناك ضعف في «الكلية» ويمكن تعاطيها مع بذر الشومر (زيا هوي زيانغ) في حالة آلام الفتاق وكذلك في الحالات المصحوبة بأوقات مؤلمة مع أعشاب «كلوية» أخرى مثل (بوغو زهي) في حالات الألم والبرد في أسفل البطن والظهر.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة الحمل أو إذا كان هناك أعراض «نار» أو قصور (ين).



اسم النبتة: (هوو مارن) (القنب / القنبز)



الاجزاء المستعملة:
البذور
الطعم: حلو
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
الطحال - المعدة
المصران الغليظ

وبالرغم من أن القنب يعتبر مخدراً ترفيهياً فانه يعتبر نبتة طبية مهمة وتستعمل في الغرب بقدر ما تسمح به القوانين كمضاد للتقيؤ ومزيل لأعراض الشد العضلي وتعتبر بذور القنب في الصين ملين لطيف للهضم.

الفعالية: ملين ومخفض للضغط.

الخصائص: يلين المصران ويغذي (الين) ويزيل «الحرارة» ويشفي القروح.

استطبابات: يعتبر (هوو مارن) متميز بالشفاء من الامساك خصوصاً عند كبار السن والناتج عن قلة الحركة وقلة «سوائل الجسم» ويكون ممزوجاً مع (دانغ غوي) أو تصنع وتحول إلى (مازي رن وان) (حبوب مصنوعة من بذر القنب) وتحتوي أيضاً على (دو هوانغ) و(باي شاو) و(زنغ رن) و(هوو بو) و(زهي شي).

تحذير: يجتنب استعماله في حالة الاسهال.



اسم النبتة: (هوانغ كن) (إسقوتلارية)

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الرئة القلب المثانة
المعدة المصران الغليظ»

صنف الغربيون الاسقوتلارية المتنوعة بمزاجها العصبي أو بانها معرقة ولكن أفراد الاسرة الصينية استعملوها مبدئياً لتنظيف «الرطوبة الحرارية» داخلياً وخارجياً.

الفعالية: مضادة للبكتيريا - والاختلاجات مدرة للبول ومانحة للالياف ومخفضة لكوليسترول الدم.

فوائدها: تجلي «الحرارة» وتلطف «النار» تصرف الرطوبة الحارة - تثبت الحمل في حالة الاجهاض المتكررة. تخلص الجسم من «الحرارة الرئوية» وتهدئ «الكبد».

استطبابات: تستعمل هوانغ كين مع أعشاب أخرى مبردة مثل (هوانغ ليان) في حميات الاصابة بالبرد مع أعراض مثل البصاق الأصفر الغليظ ومع الاحساس بالعطش والتوت ومشاكل («الرطوبة» - «الحرارة») الداخلية وتتجمع عادة على شكل ديزنتاريا فوضوية وتستعمل العشبة للمساعدة في الهضم وحالة الإسهال كما في أمراض الجهاز البولي.

تحذير: يجتنب تعاطيها عندما لا توجد اعراض «حرارة» حقيقية واعراض «رطوبة».

اسم النبتة: هوانغ كي (بيفة الحليب)



الأجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو
الطبيعة:
دافئة قليلاً
الخطوط الطولية:
الطحال والرئة

تعتبر (هوانغ كي) نبتة مهمة لإنها مقوية للصغار وتعتبر (رن شين) الافضل بالنسبة لكبار السن (أي فوق الاربعين سنة) وتستعمل هاتين النبتتين سوياً كمقو عام و(هوانغ كي) محفزة لجهاز المناعة.

الفعالية: مضادة للاختلاج ومدرة للبول ومنظمة للدورة الشهرية ومضادة للبكتيريا وتخفض السكر والكوليسترول في الدم وتحرض الاعصاب وتخفض الضغط وتحفز جهاز المناعة.

فوائدها:

❖ تقوي (كي) الدم - وتثبت واي (كي) وتوقف التعرق.

❖ وتخلص من الصديد بالتسريع في شفاء الجروح.

❖ تنظم الماء وتخلص من الاستسقاء.

استطبابات: تستعمل النبتة (هوانغ كي) في حالة ظهور أعراض قصور «الطحال» المتمثلة بضعف الشهية والتعب والاسهال وضعف واي (كي) والتي تظهر على شكل أمراض متكررة الحدوث أو اضطرابات رئوية وتضاف إلى علاجات أخرى لحفظ السوائل وحالات القروح المزمنة وتعطي للأم بعد الولادة لترمم (كي) الدم.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة اعراض (شي) المفرطة أو وجود عجز في الين.



اسم النبتة: (جين ين هوا) صريمة الجدي

الاجزاء المستعملة:
الزهور
الطعم: حلو
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الرئة المعدة
المصران الغليظ»



تعتبر أكثر من كونها عشبة طبية والورود والسيقان (جين ين تانغ) استعملت لمعالجة حميات البرد. منذ القرن السابع الميلادي.
الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا- ومضاد حيوي ومخفض للضغط.
فوائدها: تبدد «الحرارة» و«سموم النار» - وتبدد (رطوبة - حرارة) من الحارق المنخفض وتزيل (ريح - حرارة) الخارجية.
استطبابات: يستعمل (جين ين هوا) لحميات البرد المتسببة بواسطة (ريح / حرارة) وهي فعالة على مشاكل «الحرارة» الداخلية المتمثلة فيما يشبه اعراض الديزنتازيا وحيث انها تزيل«سموم النار» فانها تستعمل ايضاً للبثور والدمامل.
تحذير: يجتنب استعمالها في حالة القصور وحالة البرد.

اسم النبتة: جيه غنغ (زهرة البالون)

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم:
مر لاذع
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
الرئة



تنمو زهرة (جيه غنغ) كنبتة زينة للحدائق في الغرب وتبدو بلونها الأزرق الفاقع أو الابيض كبالون كبير قبل أن تتفتح بالكامل. وقد استخدمت هذه النبتة كدواء للسعال منذ أيام (شين نونغ).
الفعالية: مضادة للبكتيريا - مقشعة مخفضة لنسبة السكر في الدم ونسبة الكوليسترول.
فوائدها: تحرك (كي) الرئة - تحلل البلغم المتسبب بواسطة (ريح / برد) و(ريح / حرارة) - توجه الاعشاب الأخرى صعوداً - تزيل العديد من خراجات الرئة أو الحنجرة.
الاستطبابات: تقشع البلغم أثناء السعال المصاحب للمرض ويمكن أن يضاف اليها (سانغ يي) و(جو هوا) و(بو هي) و(غان كاو) في (سانغ جوين) وهو العلاج الذي يعطى في حالات السعال والبرد وتساعد (جيه جنغ) في علاج آلام الحنجرة وبحة الصوت.
تحذير: يجتنب استعمالها في حالة السل الرئوي.

اسم النبتة: هوو زيانغ (باتشولي)

الاجزاء المستعملة:
كل ما هو فوق التربة
الطعم: مر
الطبيعة:
دافئة نسبياً
الخطوط الطولية:
الرئة الطحال المعدة

إن الكثير من أسماء النباتات تعني في الحقيقة أكثر من نوع واحد (هوو زيانغ) يمكنها أن تكون نبتة زوفا عملاقة مجعدة وهذه العشبة لا يهم من أي نوع كانت فهي مصنفة كنبتة عطرية تزيل الرطوبة.
الفعالية: مضادة للبكتيريا مضادة للفطريات معرقة ومقوية للهضم.
فوائدها: تحلل الرطوبة في الطحال والمعدة - تضبط تناغم (جياو) الاوسط - وتكافح الغثيان - وتطرد البرد.
استطبابات: تستعمل (هووزيانغ) في مجموعة مشاكل من الرطوبة ومن البرد المعتاد إلى المرض الموهن في الحمل، هذه العشبة عطرة الرائحة وجيدة للنزلات وتستعمل بمصاحبة (زو سو يه) بالنسبة للسيطرة على التوتر في البطن وتستعمل مع (بان زيا).
تحذير: يجتنب تعاطيه في الحميات واعراض الحرارة الداخلية.



اسم النبتة: (كوان دونغ هوا) حشيشة السعال




الاجزاء المستعملة:
براعم الزهور
الطعم: لاذع
الطبيعة:
دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة

تستعمل اوراق وازهار النبتة في الغرب في حالة السعال كمقشع للبلغم واستعمل الصينيون النبتة كثيراً من أيام شين يونغ واسمها الصيني يعني (أهلاً وسهلا بزهرة الشتاء) وكما هو الحال في الغرب فهي من اوائل البراعم المتكونة في الربيع حيث تتفتح الازهار قبل ظهور الاوراق.

الفعالية: مقشعة ومريحة مضادة للنزلة ملطفة وتستعمل بشكل موضوعي كشافية وملطفة.

فوائدها: تطري «الرئة» وتخفض (كي) نزولاً.

استطبابات: تستعمل كما في الغرب لعلاج عدة أنواع من السعال وضيق النفس المصحوب بصفير ويشمل التهاب رئوي أو ربو أو سعال ديكي ايضاً انها العلاج الملائم للسعلة المصحوبة بكثير من البلغم وقد يصحبها بعض الدم وقد تؤخذ العشبة بمصاحبة اعشاب اخرى مثل (زنغ رن) و(وو واي زي) و(بان زيا).

تحذير: نظراً لاحتوائها على مواد شبه قلوية فتحلل الحرارة (فهي اذن ذات علاقة بسرطان الكبد) وتعتبر محظورة الاستعمال في بعض البلدان.



اسم النبتة: جو هوا (اقحوان)



الاجزاء المستعملة:
الزهرة
الطعم:
حلو لاذع - مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الرئة والكبد

تعتبر (جو هوا) الزهور الشائعة للاقحوان التي يصنع منها الشاي المبرد المصنع في الصين والمتوفر داخل علب جاهزة في كل الاماكن التجارية وهذه العشبة صنفها (شين نونغ) واستعملت منذ الفي سنة.

الفاعلية: مضادة للبكتيريا والفطريات والفيروسات والالتهاب ومخفضة للضغط في الاوعية الدموية.

استطبابات: تخفض (يانغ) الكبد أو (ريح /حرارة) في قناة الكبد المصحوبة بآلام في العيون المحمرة والدوار والصداع وكما ان (جو هو) جيدة في كلا الحالتين يقال بانها (تجعل العيون براقة) وتستعمل في البرد والحميات وحيث تحتقن العيون بالدم كمفتاح سر للحالة. وتخفف الضغط الدموي ايضاً.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة الاسهال وقصور (كي).

اسم النبتة: (جين يانغ زي) زهرة الشيروكي



الاجزاء المستعملة:
الثمر
المذاق: حلو، قابض
الطبيعة:
معتدلة
الخطوط الطولية:
الكلية المثانة
المصران الغليظ

ان شجرة زهرة الشيروكي والبراعم اليابانية (ماي غوي هوا) (الوردة المجعدة) تستعمل في الطب الصيني الان وبالرغم من ان افعالها لا تختلف تماماً عن بعضها فان (ماي غوي هو) تعتبر اكثر تنشيطاً لـ (كي) و«الدم» و«للكبد» بينما (جين يانغ زي) تركز اكثر على «الكلية» و(الجنغ).

الفعالية: بها مادة قابضة مضادة للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومخفضة لنسبة الكوليسترول في الدم ومقوية للرحم.

فوائدها: علاج مقوي لـ (كي) «الكلية» ويحفظ (الجنغ) ويكبح النز من المصران.

استطبابات: مثل كل اعضاء عائلة الورد فان (جين يانغ زي) قابضة ومضادة للاسهال بجدارة وتتصل بـ «الكليتين» فهي تستعمل في معالجة المسالك البولية وكذلك في العجز الجنسي أو القذف المبكر وتؤخذ مع أعشاب مثل (دانغ شين) و(شان ياو) و(باي زهو) لعلاج الاسهال المصحوب بضعف في الطحال.

تحذير: يجتنب تعاطيه في زيادة أعراض «النار» و«الحرارة».



اسم النبتة: (لونغ دان كاو) جنطيانا

الاجزاء المستعملة:
الجذور
والسيقان الجذرية
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الكبد المثانة المعدة»

ورد ذكرها في اللائحة العظيمة لـ.(شن نونغ) في كتاب (لونغ دان كاو) يقترح فيه استعمال النبتة في حالتي البرد والحرارة وفي العظام و(كي) الشر واستعملت بشكل اساسي كدواء للكبد المصاب بمرض اليرقان وما يتصل به من اضطرابات.

الفعالية: مضاد للبكتيريا والالتهابات مهضم وفاتح للشهية ولكنه يزيد نسبة السكر في الدم.

فوائده: يزيل «الحرارة» والرطوبة من «الكبد» و«المثانة».

استطبابات: يستعمل (لونغ دان كاو) مع اعشاب اخرى مثل (هوانغ كن) و(تشاي هو) لتهدئة «نار الكبد» التي تتميز بظاهرة احمرار العيون وتورمها وتورم الاذنين والشعور بالم في الحنجرة او اعراض اليرقان ويستخدم في حالات «ساخنة» مشابهة ايضاً ومن ضمنها الطفّح الجلدي والالتهاب البولي المزمن وارتفاع ضغط الدم الذي يصاحبه دوار.

تحذير: يجتنب تعاطيها عندما لا توجد اعراض «حرارة» و«نار» أو«رطوبة».

اسم النبتة: (لينغ زهي) نبات الفطر



الاجزاء المستعملة:
كامل الثمرة
الطعم: حلو
الطبيعة: دافئة نسبياً
الخطوط الطولية:
الرئة والكبد
الخطوط الطولية:
«الرئة القلب الطحال
الكبد الكلية»

يعتبر نبات الفطر شيئاً مهما في الفلسفة الطاوية كمنشط روحي حيث اعتقدوا انه يطيل العمر وكان مثل فطر شامان الذي اعتبر ايضاً مفيداً ل (كي) القلب وانه مضاد للفيروس ويقوي المناعة ومقشع ومضاد للسعال والهيستامين والاورام ويخفض الضغط ومستوى الكوليسترول في الدم.

فوائده: يقوي (كي) والدم/يهدئ القلب وشين

استطبابات: يستعمل(لنغ زهي) بشكل تقليدي في حالات الوهن عموماً والمشاكل الرئوية (بما فيها الربو والالتهابات الحادة) وكذلك الاضطرابات المتعلقة بعدم انتظام عمل «القلب» مثل الارق وخفقان القلب وضعف الذاكرة وضغط الدم وتعرف الان بانها تحفز عمل جهاز المناعة وتستعمل في حالة ظهور اعراض التعب المزمن ومرض الايدز.

تحذير: يجتنب تعاطيه اذا لم يكن هناك علامات على الضعف والقصور.

اسم النبتة: (ليان كياو) شجيرة الفرسيتية

الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: مر
الطبيعة:
باردة نوعاً ما
الخطوط الطولية:
«الرئة - القلب - المثانة»

ن شجيرة الفرسيتية مشهورة في الغرب كشجيرة حدائق صفراء الازهار (جلبت إلى اوروبا في العام 1844 بواسطة المكتشف الاسكتلندي روبرت فورتون واطلق عليها اسماً تيمناً بإسم العالم النباتي وليام فورسيت) ودونت هذه الشجرة في كتاب شين نونغ واستعملت غالباً مع نبتة (جن بن هوا) حيث تعمل العشبتان مع بعضهما بطريقة افضل.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومضادة للتقيؤ ومضادة للطفيليات.

فوائدها: تزيل الحرارة والسموم النارية - تزيل (ريح - حرارة) تبدد العقد والاورام.

استطبابات: هي عشبة مؤثرة على اسلوب التخلص من المرض او الخراج وتستعمل بشكل تقليدي من أجل حميات البرد المتميزة بآلام الحنجرة وصداع والتهابات متعلقة بانتفاخ غدد الرقبة او العقد اللمفاوية وكذلك في التهاب المسالك البولية وتستعمل مع (تشي شاو) و(مارهوانغ) في علاج الطفح الجلدي.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة الاسهال المرتبطة بقصور او الحمى المتصلة بقصور (كي) أو الدمامل العديدة.



اسم النبتة: (مو دان بي) الفاوانيا

الاجزاء المستعملة:
قشور الجذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة:
باردة نوعاً ما
الخطوط الطولية:
«القلب - الكبد/الكلية»

تعتبر شجرة الفاوانيا من اشجار الزينة في الغرب وهي نبتة مهمة تفيد في جريان الدم ورد ذكرها في الصين في القرن الثاني عشر وتعرف هناك باسم محفظة اللؤلؤ (زهن زهو نانغ).

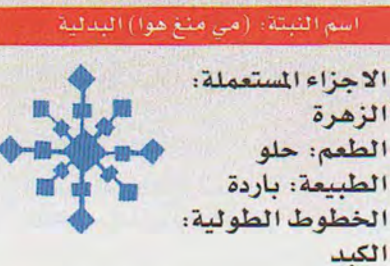
الفعالية: مضادة للبكتيريا وللحساسية والالتهابات وتزيل الألم وتخفض ضغط الدم وتعرق.

فوائدها: تزيل «الحرارة» وتبرد «الدم» - تقوي الدم وتزيل الركود «الدموي» - تزيل «نار الكبد» الصاعدة.

استطباباتها: تستخدم في اضطرابات مثل نزيف الانف او الدم في البصاق او التقيؤ والتي تترافق مع الحرارة في «الدم» وتكون مصحوبة دائماً مع (تشي شاو) وتستعمل في مشاكل العادة الشهرية (خلال فترة الألم) متصلة بركود الدم والالتهابات الداخلية.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة الحمل او الاسهال.

اسم النبتة: (مي منغ هوا) البدلية



الاجزاء المستعملة:
الزهرة
الطعم: حلو
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الكبد

تعتبر هذه النبتة من نبات الزينة التي استقدمت إلى أوروبا في القرن التاسع عشر بواسطة جامع نبات واستخدمت البدلية بشكل رئيسي في علاج الاضطرابات البصرية بسبب تأثيرها على خط «الكبد» الطولي ويعود استعمالها إلى اسرة (سونغ) في القرن العاشر الميلادي.

الفعالية: مضادة للاختلاجات ومدرة للبول باعتدال.

فوائدها: تزيل «الحرارة» من «الكبد» - تفيد البصر

استطبابات: تستعمل (مي منغ هوا) في اضطرابات النظر المختلفة بدءاً من الاحمرار والاجهاد وصولاً إلى الاعتام ونمزج العشبة عادة مع علاج عشبي آخر مثل (غو كي زي) في حالة ضعف النظر مثل الاعتام الناتج عادة عن قصور في طاقة الكبد.

تحذير: لا يعرف لها تأثيرات مضرة.



اسم النبتة: ما هوا نغ (ايفيدرا)

الاجزاء المستعملة:
الغصون الصغيرة
الطعم:
لاذع/قليل المرارة
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة المثانة

تعتبر عشبة (ما هوانغ) المصدر الرئيسي لعقار ايفدرين المستعمل في علاج حالات الزكام والربو. وقد ورد ذكر النبتة في كتاب الاعشاب لشين نونغ وهي تستعمل بشكل اساسي في المشاكل الخارجية او السطحية وخصوصاً (ريح/برد)، اما جذور النبتة فتستعمل كمادة قابضة.

الفعالية: علاج مضاد للاختلاج والبكتيريا والفيروس، معرق ومدر للبول ومانح للالياف.

فوائدها: تفيد في علاج الاعراض السطحية الناتجة عن عامل (ريح/حرارة) تحفز التعرق - وتحرك (كي) الرئة - تزيد في عملية التبول.

استطبابات: تستعمل في حالة البرد والحمى المصاحبة لهجوم برد خارجي او ريح وتعمل جيداً مع (غوي زهي) حيث تبدو العشبتان مقويتان لبعضهما البعض والعشبة تعطى في حالة الربو وصعوبة التنفس المصحوبة بركود «رئوي».

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة اعراض القصور او في حالة ضغط الدم.



اسم النبتة: (تو زهن زي)



الاجزاء المستعملة:
ثمرة العليق
الطعم: حلو - مر
الطبيعة: متعادلة
الخطوط الطولية:
الكبد والكلى

تعد أحدى أهم النباتات المغذية «للكبد» و«الكلى» وتستعمل منذ عهد (شين نونغ) وكلمة (نيو زهن) تعني (عفاف الانثى)وهو اسم مأخوذ عن لون اوراقها الاخضر والابيض الشاحب الدائمة الخضرة.

الفعالية: مضادة للبكتيريا منشطة للقلب مدرة للبول ومحفزة لجهاز المناعة.

فوائدها: يعوض عن قصور «الكبد» وعن (ين) «الكلية».

استطبابات: مرممة «للكبد والكلية» وتسود الشعر المبيض قبل الاوان وتساعد على تحسين النظر وتدخل ضمن تركيبة أدوية علاج اضطرابات الدورة الدموية بحيث تستخدم مع عشبة مثل (بو غو زهي) من أجل علاج آلام اسفل الظهر المصاحب لضعف «الكلية».

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة الاسهال مع ضعف في اليانغ)

اسم النبتة: (نيوزي)

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حامض لاذع
الطبيعة: متعادلة
الخطوط الطولية:
«الكبد - الكلية»

إن كلمة (نيو زي) تعني (ركب الثور) والتي من الممكن وصّفها بأنها تتميز بسيقان ذات عقد ولكنها تشير ايضاً إلى استعمالها كعلاج للكبد. يترافق الكبد مع اوتار وحيث هناك الكثير من الاوتار في الركب فآلام الركب تشير غالباً إلى ركود إضطرابات «الكبد».

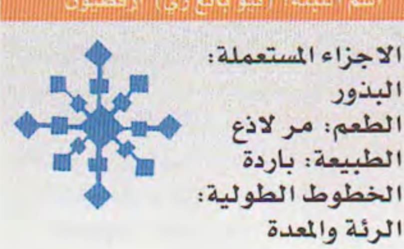
الفاعلية: علاج مسكن، ومدر للبول، مخفض للضغط.

فوائدها: تنشط جريان «الدم» وتزيل الركود منه. تقوي الاوتار والعظام وتغذي «الكبد والكلية» - تزيل «الرطوبة» الحارة في جياو الادنى. وتخفض دفق (كي) «الدم».

استطبابات: كعلاج «للدم» و«الكبد» تشمل (نيوزي) علاجاً لمشاكل الدورة الشهرية وتستعمل للآلام غالباً وخصوصاً في منطقة الظهر والاطراف السفلية خصوصاً عندما تخلط مع عشبة (دو زهونغ) انها علاج توجيهي وتساعد على التركيز في المعالجة على المنطقة السفلى من الجسد.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالات الطمث الزائدة.

اسم النبتة: (نيو بانغ زي) ارقطيون



الاجزاء المستعملة:
البذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الرئة والمعدة

تستعمل جذور نبتة الارقطيون في الغرب كعلاج نباتي مطهر في حالة الامراض الجلدية وحالات التهاب المفاصل ويستعمل الصينيون بذور (نيو بانغ زي) فقط ودونت هذه النبتة اول مرة في القرن الحادي عشر وتستعمل اليوم كعلاج ضد انواع البرد.

الفعالية: مضاد للبكتيريا مضاد للفطريات مدر للبول ومخفض للسكر مخفض للضغط ومسهل.

فوائدها: تعتبر كعلاج يطرد «الريح» و«الحرارة» من الخارج - يزيل سموم «النار» - ويشجع على انتشار الطفح الجلدي مثل الحصبة - يلين «الامعاء».

استطبابات: تستعمل في امراض كثيرة مختلفة بما فيها انواع البرد والتهاب الحنجرة واللوزتين والحصبة والتهاب الغدة النكفية والدمامل والاورام الجلدية وتستخدم بمزجها عادة مع اعشاب اخرى مثل (جن غنغ) و(جن ين هوا) و(لين كياو) و(بوهي).

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة الاسهال.



اسم النبتة: (سان كي) جنسنغ كادي



الجزء المستعمل:
الجذور
الطعم:
حلو قليل المرارة
الطبيعة: دافئ
الخطوط الطولية:
الكبد والمعدة

وتعرف (سان كي) أيضاً باسم (تيان كي) وهي شبيهة بالجنسنغ الكوري مع انها تستعمل بشكل اساسي في حالة وقف النزيف أكثر من استعمالها كمقو لـ (كي) وقد ورد ذكرها في لائحة (لي شي زهن) في كتاب الاعشاب المدون في القرن السادس عشر (بن كار غانغ مو).

الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا مضاد للالتهاب ومقو للقلب ومحفز للدورة الدموية مدر للبول وقاطع للنزف يخفض نسبة السكر في الدم ويوسع الشرايين الخارجية.

فوائدها: يوقف النزف ويزيل ركود الدم - يوقف التورم ويزيل الالم.

استطبابات: يستعمل لازالة اي نوع من انواع الجلطة او النزيف مثل الورم المصاحب للجروح او جروح النسيج الرقيق والنزيف ويستعمل عادة في الذبحة الصدرية كما في الرعاف وفي علاج نزيف الرحم او قرحة المعدة.

تحذير: يجتنب تعاطيه في حالة الحمل وخلال مظاهر اعراض القصور «الدموي».

اسم النبتة: (رو دو كو) جوزة الطيب

الاجزاء المستعملة:
لب البذرة
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الطحال - المعدة
المصران الغليظ

تعتبر ثمرة جوز الطيب في الغرب كتابل يستخدم في الطبخ مع انها نبتة فعالة بشكل جيد ومن الممكن ان تتسبب بالهذيان إذا اخذت بكميات كبيرة ويستعملها الصينيون كعلاج للجهاز الهضمي والطحال والمعدة.

الفعالية: علاج مضاد للارتجاف. ومضاد للتقيؤ وفاتح للشهية ومضاد للالتهاب وطارد للريح.

فوائدها: علاج يرمم اماكن التسرب من المصران ويوقف الاسهال. يدفئ الطحال والمعدة و(الجياو) الاوسط وينظم دفق (كي).

استطبابات: تستعمل (رو دو كو) في كثير من حالات الاسهال الحاد وبما فيها (اسهال الفجر) المصاحب لقصور الكلية عندما تستخدم بخلطها مع (بو غاو زهي) و(دا زاو) و(شينغ جيانغ) واعشاب اخرى في تركيب حبوب (زي شن وان) (المكونة من عناصر الادوية العجيبة الاربعة). وتفيد في حالة الغثيان وانتفاخ البطن وسوء الهضم والمغص.

تحذير: يجتنب تعاطيه في حالة الحمل والاسهال المسببة بعوامل حرارة والجرعة الزائدة عن خمسة غرامات قد تتسبب بنوبة تشنج.

اسم النبتة: (رن شن) الجنسنغ الكوري



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم:
حلو مر قليلاً
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
«طحال ورئة وقلب»

هو أهم مقوي لـ (كي) ويستعمل منذ خمسة آلاف سنة واجريت عليه أبحاث كثيرة. وهو معروف باحتوائه على مركبات شبيهة بهرمونات الانسان بحيث ان شهرته كمقو اصبحت شائعة.

الفعالية: منشط ومحرض ويخفض سكر الدم ونسبة الكوليسترول وهو محفز لجهاز المناعة.

فوائده: يعيد تأهيل (كي) - ويقوي الطحال والرئتين - يجدد سوائل الجسم ويفيد (كي) القلب ويهدي (شين).

استطبابات: مقو فعال لكل الجسم ويوائم الضغوط التي يتعرض لها الجسم والتهيجات ويعوض الطاقة ويكافح الضعف المزمن وهو جيد بالنسبة لكبار السن لتقوية الرئتين ويعتبر تعاطيه لمدة شهرين بنهاية فصل الخريف امراً مثالياً حيث يبدأ الطقس بالتحول من الحار الى البارد ويحتاج الجسم فيها إلى التأقلم مع بيئة جديدة.

تحذير: يجتنب تناوله في حالة «الحرارة» وقصور في حالات الين.





اسم النبتة: (شا رن) حب الهال (هيل)

الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الطحال والمعدة والكلية

إن كلمة (شارن) تعني (بذور الرمل) فالنبتة تظهر وتنبت على شكل قصب في الاماكن الرطبة وتستعمل كبديل عن حب الهال الاصلي في الطبخ ويستعمل في الطب الصيني منذ القرن الرابع عشر.

الفعالية: مضاد للتقيؤ

فوائدها: يحلل الرطوبة - يدفئ الطحال والمعدة وتحرك (كي) - تثبت الجنين.

استطبابات: بالرغم من الابحاث القليلة على (شا رن) فانها تستعمل في عدة وصفات لمشاكل الهضم المترافقة من(كي) الراكدة فهي تكافح الغثيان وتستعمل في الحمل لمرض الاجهاد ومع (سانغ جي شنغ) لمكافحة عدم ثبات الحمل.

تحذير: يجتنب تعاطيه في حالة اعراض قصور (ين) ومؤشرات الحرارة.



اسم النبتة: (سانغ يه) توت الارض

الاجزاء المستعملة:
الاوراق
الطعم: حلو مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الرئة الكبد

يعتبر توت الارض من أكثر النباتات الطبية تنوعاً فيما يختص بالاوراق وقشور الجذور (سانغ باي يي) عنقود الثمر (سانغ شن) والفروع (سانغ زهي) وتستعمل جميعها بطرق مختلفة عن بعضها.

الفعالية: تبين ان الاجزاء الكثيرة من توت الارض تعتبر مسكنة ومضادة للربو ومهدئة وتخفض نسبة السكري في «الدم».

فوائدها: الاوراق: «تزيل الريح والحرارة» وتزيل «الحرارة» من «الكبد والدم».

القشور: تزيل السعلة وتخلص الرئة من الحرارة.

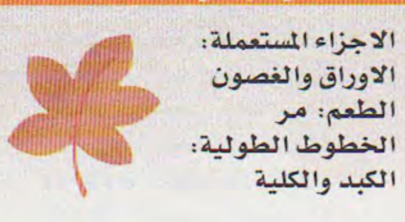
تخفض الاستسقاء وتحسن عملية البول.

استطبابات: (سانغ يه) مشمولة في العلاجات من حميات «البرد» بينما (سانغ باي بي) دواء جيد للسعال في الحالات الساخنة والربو ويستعمل (سانغ زهي) في الآلام الروماتزمية بينما (سانغ شن) منشط لـ (ين) ويستعمل لتغذية الدم المفيد في حالة فقر الدم.

تحذير: يجتنب استعمال (سانغ باي بي) و(سانغ يه) في حالات البرد أو (سانغ شن) في حالة الاسهال.



اسم النبتة: (سانغ جي شينغ) (هدال - توت الارض)



الاجزاء المستعملة:
الاوراق والغصون
الطعم: مر
الخطوط الطولية:
الكبد والكلية

اسم هذه النبتة مشتق من نبتة طفيلية اكثر من كونها شبيهة بنبتة الهدال تنمو فوق شجرة التوت وقد دونت اساساً في الكتاب اللطيف المسمى (نقاشات الجد (لي) حول تحضير الاعشاب) ويعود تاريخ تدوينه إلى العام (470) ميلادية.

الفعالية: مضاد للفيروس ومنشط للقلب ومدر للبول ومخفض للضغط ومعرق.

فوائد النبتة: تقوي «الكبد» و(كي) «الكلية» - تزيل (ريح - برد ورطوبة) - تغذي الدم تقوي الاعصاب والعظم.

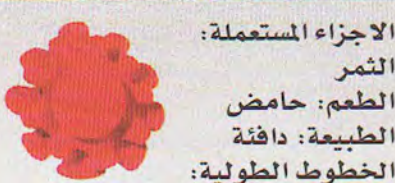
استطبابات: يمكن استعمالها في اعراض (بي) (التهاب المفاصل) مترافقة مع الريح والرطوبة ومترافقة مع (نيو زي) لتركيز النبتة على الاطراف السفلى واسفل الظهر في (دو هوو جي شنغ تانغ) (انظر صفحة 49/48) وتستعمل ايضاً في حالة ضغط الدم المرتفع والمشاكل المتصلة بالقلب مع قصور في الكبد وين الكلية.

تحذير: يجتنب استعمالها في أعراض الحرارة.



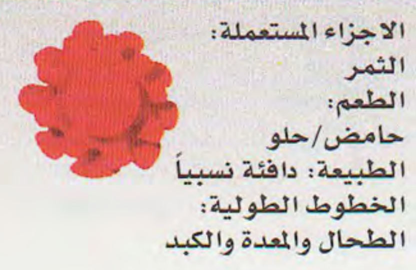


اسم النبتة: (شان زهو يو) الكرز الاحمر



الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: حامض
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الكلية

اسم النبتة: (شان زها) زعرور بري صيني



الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم:
حامض/حلو
الطبيعة: دافئة نسبياً
الخطوط الطولية:
الطحال والمعدة والكبد

اسم النتبة: (شان ياو) بطاطا اليام



الاجزاء المستعملة:
السيقان الجذرية
الطعم: حلو
الطبيعة: متعادلة
الخطوط الطولية:
الرئة - الطحال - الكلية

هذه نبتة أخرى مدونة بواسطة (شن نونغ) منذ أكثر من قرنين من الزمان واعتبرها كفاية في «المستوى الأوسط» مصرحاً بانها «تدفئ المركز» وتطرد البرد والرطوبة وتعتبر اليوم عشبة قابضة لوقف النزف.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات ومدرة للبول ومخفضة للضغط.

فوائدها: تملأ «الكبد والكلية» بـ (الجنغ) - توقف النزيف والتعرق الزائد.

استطبابات: تستعمل هذه النبتة بشكل رئيسي في عدم الانتظام الوظيفي للبول المصاحب لضعف «الكلية» مع انه مقو (للجنغ) فانه مشمول في معالجات مثل (ليو واي دي هوانغ وان) وهي (حبوب من عناصر عشبية مع رهمانيا) والتي تستعمل في حالة الدورة الشهرية الهزيلة مع تغيرات بسيطة بالنسبة لمشاكل سن اليأس.

تحذير: يجتنب تعاطيها مع اعراض نار وقصور في يانغ «الكلية» ولا تجعلها تترافق مع (جي جنغ) أو فانغ فنغ.

يستخدم الزعرور البري في الغرب كمنشط للقلب ولتنظيم ضغط الدم وعلى العكس من ذلك فان نوع الزعرور الصيني يستخدم كعلاج للهضم كما انه علاج لتحفيز الدورة الدموية وذكر أول مرة في القرن الرابع عشر في كتاب الاعشاب الصيني (بن كاو يان بي بويي).

الفعالية: مضاد للبكتيريا ومخفض للضغط موسع للشرايين السطحية منشط للقلب ومخفض لمستوى كوليسترول الدم.

فوائدها: يحد من ركود الطعام ويطور الهضم - يقوي الدورة الدموية ويزيل ركود «الدم».

استطبابات: تستعمل نبتة (شان زها) في مشاكل الهضم مثل سوء الهضم ونفخة البطن وعدم الراحة والاسهال ومرتبطة مع ركود الطعام وهي تساعد أيضاً على تقوية الدم وتزيل الركود وكذلك الحال مع العلاج المستعمل في مشاكل الدورة الشهرية واضطرابات القلب.

تحذير: يجتنب استعماله في حالة قصور الطحال والمعدة أو وجود حمض مقيئ.

تنتج (شان ياو) في مقاطعة هنان بالقرب من نهر (هواي) إضافة إلى (دي هوانغ) (جوهوا) و(نيو زي) وتسمى احياناً (هواي شان) مثل (نيو زي) وتسمى (هواي نيوزي) وهي احدى النباتات المستعملة في تنشيط (كي).

الفعالية: مضادة للبكتيريا مقوية للقلب ومخفضة للضغط موسعة للشرايين السطحية ومقو للرحم.

فوائدها: لتقوية وظيفة الطحال والمعدة - لتقوية الرئتين - لتقوية الكليتين و«الجنغ».

استطبابات: تستعمل شان ياو في الجزء الاساسي كعلاج للهضم ولنفخة البطن وعسر الهضم وضعف الشهية المصاحبة لركود الطعام.

ومثل النسخة الغربية تمتلك فاعلية هرمونية والتي ادت الى استعمالها كعلاج آلام ما بعد الولادة وفترة الهزال.





اسم النبتة: (تان زيانغ) شجر الصندل





الاجزاء المستعملة:
لب الشجر
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
«طحال/معدة
رئة/قلب»

يعتبر شجر الصندل من النباتات المستخدمة في الصين منذ القرن السادس الميلادي وزيته المستعمل بكثرة في المعالجة كمهدئ ومريح للاعصاب ولكن لب الشجرة يفضل في العلاج لدى الصينيين.

الفعالية: مهدئ ومسكن للألم ومطهر ومضاد للبكتيريا ومضاد للاختلاج ومدر للبول والعرق.

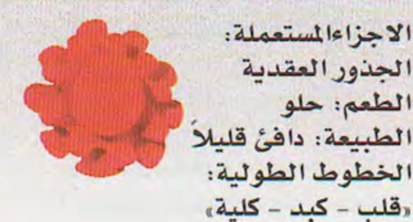
فوائدها: يحرك المعدة و(كي) الطحال ويحسن الهضم - يزيل البرد وركود الدم ويزيل الالم.

استطبابات: يستعمل تان زيانغ لعلاج نفخة البطن والاختلاج وكذلك في تلبك الهضم ويكون مترافقاً عادة مع ادوية طاردة للريح مثل (شان رن) والذي يعتقد بانه يزيل الركود الدموي ويمتزج مع اعشاب مثل (دان شن) والمستخدم في معالجة الذبحة الصدرية والام القلب.

تحذير: يجتنب تعاطيه في حالات قصور الين وافراط «النار».



اسم النبتة: (شو دي هوانغ) القمعية الارجوانية



الاجزاءالمستعملة:
الجذور العقدية
الطعم: حلو
الطبيعة: دافئ قليلاً
الخطوط الطولية:
«قلب - كبد - كلية»

يحضر (شو دي هوانغ) شرائح جذور من العشبة المحمصة مع الكحول المخفف إذ يعتبر قوياً جداً «للدم» والعشبة الغضة (شنغ دي هوانغ) هي ابرد وتطبخ من دون كحول ولانتاج (غان دي هوانغ) فان كلا النوعين المساعدين للين و«سوائل الجسم» بالاضافة إلى استعمالها لازالة «الحرارة».

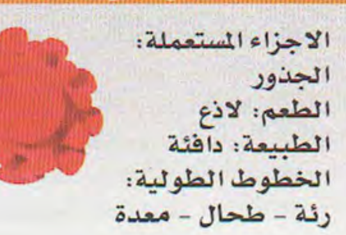
الفعالية: منشط للقلب ومدر للبول ملين ومعتدل ويخفض نسبة السكر في الدم.

فوائدها: يغذي ويقوي «الدم» - يغذي من «الكلية» ويغذي (الجنغ).

استطبابات: تستعمل شو دي هوانغ في عدم الانتظام الدموي مثل فقر الدم وعدم انتظام الدورة الشهرية وهي عشبة مؤثرة على «الكلية» تساعد على تقوية الطاقة وتكافح اعراض القصور التقليدي من وجع اسفل الظهر والتعرق اثناء الليل.

تحذير: يجتنب تعاطيه في حالة الاسهال او التلبك الهضمي.

اسم النبتة: شنغ جيانغ (الزنجبيل)



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
رئة - طحال - معدة

ان كلمة (شنغ جيانغ) تعني الزنجبيل الطازج المستعمل بشكل رئيسي كعلاج يدفئ الجسم ضد (ريح - برد وزكام) فعندما تجفف هذه النبتة تصبح (غان جيانغ) والذي يصبح اكثر قوة وتأثيراً ويساعد على تعبأة الجسم بـ (ينغ) ويدفئ «الطحال والمعدة» اما قشور الجذور الطازجة المسماة (شنغ جيانغ بي) فهي مدرة للبول.

الفعالية: علاج مضاد للتقيؤ والاختلاج ومطهر وطارد للريح ومحفز للدورة الدموية ومعرق ومقشع وموسع للشرايين السطحية ويستعمل خارجياً لتدليك الوجه.

فوائدها: للراحة الخارجية ويقوي (واي كي) ويبدد البرد.

- ❖ يدفئ «الجياو الاوسط»
- ❖ يقلل من سموم الاعشاب الاخرى

استطبابات: يستخدم بشكل اساسي في العلاجات المختلفة للبرد والزكام والسعال مع وجود بلغم ويعتبر في الغرب مضاد للتقيؤ اما في الصين فهو مانع للتقيؤ أيضاً بمزجه مع (بان زيا).

تحذير: يجتنب تناوله مع وجود اعراض حرارة داخلية.



اسم النبتة: (زي يانغ شين) جنسنغ امريكي

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم:
حلو قليل المرارة
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«القلب، الرئة، الكلية»



اسم النبتة: (وو زهو يو) ايفوديا

الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: مر لاذع
الطبيعة:
حارة. سامة قليلاً
الخطوط الطولية:
«الطحال - المعدة
الكبد - الكلية»

اسم النبتة: (وو واي زي)

الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: حامض
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
«الرئة القلب الكلية»



اكتشف الجنسنغ الامريكي بواسطة راهب يسوعي في كندا في اوائل لقرن الثامن عشر وفي العام 1765 دونت بواسطة علماء الاعشاب الصينيين في كتاب (بن كاو غانغ موشي يي) (حذف من مرجع المواد الطبية الكبيرة) بواسطة (زها و زوي من) وأصبحت مادة قيمة للتصدير وجمعت من قبل حطابين سابقين أمثال دانيل بون وشحنت إلى الصين بكميات كبيرة خلال القرن التاسع عشر.

الفعالية: تفاعل هرموني ومعرق.

فوائدها: لتغذية (كي) وسوائل الجسم و(ين) - لرعاية (ين) «الرئة».

استطبابات: يشبه الجنسنغ الامريكي زميله الكوري بشكل كبير مع انه أكثر دعماً للين والسوائل في الجسم ويستعمل في الصين لعلاج السعال المزمن الذي يترافق مع القصور في الرئة ونسبة حمى منخفضة. ويستعمل في حالة التعب والوهن وفي حالة الارباك في عمل الجسد المزمن.

تحذير: يجتنب تناولها عند حدوث اعراض «البرد» و«الرطوبة» في المعدة.

تعتبر (وو زهو يو) عشبة سامة استعملت كعلاج يمنح الدفء لحالات البرودة منذ أيام (شين نونغ) ووصفها بانها «تدفئ المركز» وتطرد الريح وتمزج النبتة تقليدياً بماء السوس لتقليل نسبة السمية فيها.

الفعالية: مضادة للبكتيريا والطفيليات ومسكنة للالم وترفع درجة حرارة الجسم وتنظم عملية التنفس والتبول.

فوائدها: تستخدم لتدفئة الطحال والمعدة وتزيل البرد والالم وتعكس دفق (كي).

استطبابات: تستخدم (وو زهو يو) لمعالجة الالام والتقيؤ المصحوبين ببرد باطني وبلغم وكذلك الحال بالنسبة للتحرك الصاعدة لـ (كي) المتمردة والتي تسبب التقيؤ والحمض المسبب للتقيؤ وتمزج بالزنجبيل الطازج (سينغ جيانغ) لعلاج الام المعدة والتقيؤ وكذلك مع الزنجبيل الجاف (غان جيانغ) لعلاج اعراض برودة المعدة.

تحذير: يجتنب استخدامه في حالة قصور (الين) وافراط النار.

بالرغم من طعم الحموضة في نبتة (وو واي زي) فان اسمها يعني (بذور المذاقات الخمسة) وكانت تعتبر كتركيبة من خمسة مذاقات صينية تقليدية.

الفعالية: مضادة للبكتيريا - قابضة ومعرقة ومنظمة للدورة الدموية ومنظمة للجهاز الهضمي ومقشعة ومخفضة لضغط الدم ومنشطة للرحم.

فوائدها: تعيد ملء (كي) وخصوصاً (كي) الرئة- يحسن سوائل الجسم ينشط «الكلية والقلب» ويهدئ الروح (شين) ويوقف التعرق المفرط.

استطبابات: يعتبر (ودواي زي) منظم مدهش للسعال والطفح الجلدي والتنفس المصحوب بالصفير والاسهال الحاد والارق والصدمات العنيفة وتستعمل مع (غانغ كي) في قصور يانغ ومذاقاتها الخمسة تساعد عموماً اعضاء (زنغ) الخمسة ويمكنها ان تستعمل في الطفح الجلدي.

تحذير: يجتنب استعمالها في حالات الحرارة الداخلية والاعراض السطحية.



اسم النبتة: زيانغ فو

الاجزاء المستعملة:
الدرنات
الطعم:
لاذع، مر قليلاً
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
الكبد والمعدة

ان عبارة (زيانغ فو) تعني (الرابط العطري) وهو الذي يضيف العبير القوي لهذه النبتة المصنفة كمنظمة لدفق (كي) ويمكن تحضيرها مع الخل لتعزيز تأثيرها القاتل للألم أو الملح لمساعدتها على ترطيب الدم و«سوائل الجسم».

الفعالية: علاج مسكن للألم ومضاد للبكتيريا ولإختلاج الرحم.

فوائدها: علاج يحسن (كي) الدورة الدموية وينعم (كي) الكبد - يزيل الام الدورة الشهرية.

استطبابات: علاج يستعمل في اضطرابات الهضم المختلفة وعدم انتظام الدورة الشهرية التي تشمل فترة المغص والالام الناتجة عن نفخة البطن وعسر الهضم ونزيف الرحم. والعشبة الرئيسية في تركيبة (زي سويي وشن بي وغان كاو) هي علاج شاف (للريح - برد) و(كي) الركود الداخلي.

تحذير: يجتنب تعاطيها بوجود أعراض حرارة مترافقة مع قصور (ين).



اسم النبتة: (زيان هي كاو) الغافث



الاجزاء المستعملة:
كل الاجزاء
ما عدا الجذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
«الرئة - الطحال
الكبد»

تستعمل نبتة (زيان هي كاو) في أوروبا كعشبة لشفاء الجروح ولعلاج الاسهال اما النبتة الصينية فانها تستعمل كمطهر لوقف النزيف بالاضافة إلى كونها ذات خصائص مضادة للبكتيريا ولمعالجة مجموعة كبيرة من الحالات المرضية.

الفعالية: مضادة للبكتيريا والطفيليات والالتهاب ومسكنة للالم وقابضة ورافعة للضغط.

فوائدها: توقف النزيف - تزيل الطفيليات - تكافح التسمم الناري.

استطبابات: تستعمل (زيان هي كاو) لعلاج علل مثل الرعاف والبصاق والسعال أو التقيؤ الدموي أو البول المدمم أو النزيف الرحمي غير الطبيعي أو أي نوع من النزيف وكما هي حالة العشبة في اوروبا المستخدمة في التحاميل المخصصة لعلاج طفيليات المصران أو لعلاج البثور أو الملاريا والدمامل تحت الجلد والديزنتاريا وامراض الرحم.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالتي الحرارة والنار.

اسم النبتة: (زيا كوكاو) القلاع



الاجزاء المستعملة:
بتلة الزهرة
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الرئة المثانة»

تعتبر زيا كوكاو نبتة برية شائعة في أوروبا واستعملت بشكل تقليدي في الطب الشعبي كعشبة تعالج الجروح كما يعني اسمها بالانكليزية تماماً (الشفاء الذاتي) ويراها الصينيون كنوع من العلاج المهم والمبرد «للكبد» ويمكنها ان تصبح فاعلة في تهدئة الاطفال المفرطي النشاط والذين يعانون من اعراض «نار» «الكبد».

الفعالية: مضادة للبكتيريا - مخفضة للضغط ومدرة للبول وقابضة وعشبة تشفي الجروح.

فوائدها: تزيل الحرارة من الكبد وتبدد العقد.

استطبابات: تترافق حرارة الكبد مع مشاكل مثل التهاب العيون والصداع دوار وتوتر وتؤثر هذه النبتة في كل هذه الاعراض وغالباً ما تكون مترافقة مع عشبة (جو هوا) أو (زيانغ فو) وتضخم الغدة الدرقية وعدم الانتظام اللمفاوي والمترافقة مع منع (كي) الكبد.

تحذير: يجتنب تناولها عند ضعف المعدة.



اسم النبتة: (زنغ رن) - المشمش المر

الاجزاء المستعملة:
البذور
الطعم: مر
الطبيعة: دافئة نسبياً
الخطوط الطولية:
الرئة - المصران الغليظ

تستعمل (زنغ رن) كعشبة طبية منذ القرن السادس وكعلاج مهم ينقذ من السعال المصحوب بصفير. وأكدت الابحاث الحديثة أنها تؤثر لأن هذه البذور تحتوي على نسبة عالية من حمض الهيدوسيانيد القادر على احداث التسمم اذا اخذ بكميات كبيرة. وقد سجلت عدة حالات وفاة لبالغين عند تناولهم لستين حبة مشمش مر أما الاطفال فبعد تناولهم لعشرة حبات فقط.

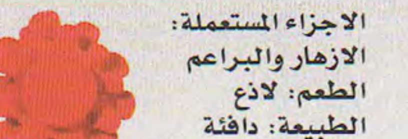
الفعالية: مضاد للسعال والربو والبكتيريا ومضاد للطفيليات ومسكن.

فوائدها: يشفي من السعال ويوقف الصفير - يلين المصران.

استطبابات: ملائم لانواع كثيرة من السعلة ويرتبط مع (زي سويي) في علاج السعلة الجافة التي يرافقها (ريح - برد) ومع (سانغ يي) للسعلة الجافة الناتجة عن عوامل (ريح - برد) ومع فاهوانغ) لعلاج ضيق التنفس ومع (هوومارن) ينتج مركب مسهل فعال في حالة المصران الجاف.

تحذير: يجتنب تعاطيه في السعلة الناتجة عن قصور الين

اسم النبتة: زن - يي هوا زنبق



الاجزاء المستعملة:
الازهار والبراعم
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
«الرئة والمعدة»

تعتبر (زن يي هوا) من اشجار الزينة في أوروبا ودونها (شين نونغ) في كتابه (كنبتة عظيمة) وهي مفيدة من بين مجموعة اخرى لعلاج الام في المخ وعلاج البقع السوداء في الوجه وتستعمل العشبة أساساً من الخارج وخصوصاً (الريح - البرد) بالرغم من استعمال شين نونغ لها في مشاكل «حرارة».

الفعالية: علاج مسكن للالم ومضاد للزكام والفطريات ومخفض للضغط ومعرق ومحفز للرحم.

فوائدها: لازالة (ريح - برد) - لفتح المسالك الانفية.

استطبابات: تمزج (زن ين هو) غالباً مع (كانغ إير زي) لعلاج احتقان الانف والم الجيوب الانفية بينما حينما تمزج مع (جو هوا) فانها تساعد على التخلص من الجيوب الانفية ويحتوي المزيج على (بو هي) و(هوانغ كن) المقدمة على غيرها بالنسبة لحالات الحرارة اما (زن يي سان) فهي بودرة تستعمل للانف المقفل بزكام شديد وتشمل أيضاً (غاو ين) و(فانغ فنغ) و(تشوانغ زيونغ).

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة النار المصحوبة بقصور ين.

اسم النبتة: زيا وهوي زيانغ (الشومر)



الاجزاء المستعملة:
البذور
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
خطوط الطول:
«المعدة الكبد الكلية»

استعملت بذور الشومر في الصين منذالقرن الحادي عشر مثلما استعملت في الغرب وتعتبر علاجاً مهماً ودافئاً في معالجة اضطرابات «المعدة» ويعتقد بانها تؤثر على «الكبد» وتشجع دفق الطاقة.

الفعالية: علاج مضاد للالتهاب طارد «للرياح» ومنظم للدورة الدموية ومقشع معتدل ومدر للبول.

فوائدها: ينظم (كي) ويخفف الالم - يدفئ «المعدة» و(جياو) الاوسط.

استطبابات: (زيا وهوي زيانغ) تترافق دائماً مع (رو غوي شنغ جيانغ) أو (هووبو) لمشاكل مترافقة مع البرد في المعدة والاعراض التقليدية بما فيها آلام المغص وضعف الشهية وسوء الهضم والتقيؤ.

تحذير: تستعمل بحذر في حالة ظهور اعراض قصور الين.

اسم النبتة: يومي زو (شعيرات الذرة)

الاجزاء الستعملة:
الشعيرات
الطعم: حلو
الطبيعة: متعادلة
الخطوط الطولية:
«الكبد – المثانة
المرارة – المصران
الرفيع»



اسم النبتة: (زوان شين) خنزارية



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم:
مر مالح
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الرئة المعدة الكلية



اسم النبتة: (زوان فو هوا) قسط شامي (راسن)

الاجزاء المستعملة:
الزهور
الطعم: مالح
الطبيعة:
دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة – الطحال – المعدة
المصران الغليظ

كما هو الحال في التعاطي مع الاعشاب في الغرب فان الصينيين استعملوا شعيرات الذرة أيضاً كمهدئ لادرار البول ويعني الاسم (يومي زو) (سبلات الذرة المفهفة) وذكرت النبتة لاول مرة في كتاب اعشاب (سيشوان) الذي لا تاريخ له والذي ينصح بنقل النبتة الى جنوب الصين.

الفاعلية: مدرة للبول وملطفة ومزيلة للبحص ومحفز معتدل.

فوائدها: يحسن التبول - يفيد المرارة ويزيل اليرقان.

استطبابات: علاج مهدئ للبول في عديد من مشاكل التبول ويساعد على إزالة حصى المسالك البولية وحجارة المرارة ويساعة على وقف النريف. وحسب التقاليد الشعبية الصينية فهي تستعمل في غسيل الفم لعلاج نزيف اللثة ولتخفيض نسبة السكر في الدم في حالة الاصابة بمرض السكر.

دونت جذور النبتة أيضاً في مرجع (شين نونغ) كنبته مؤثرة في تبديد «سموم النار» وافترض (شين نونغ) انها تقوي (كي) الكلية وتعطي بريقاً للعيون ونصح بها أيضاً في حل مشاكل التهاب الثدي خلال فترة الارضاع.

الفعالية: مضادة للبكتيريا والفيروسات ومقوية للقلب ومخفضة للضغط ونسبة السكر في الدم.

فوائدها: لتغذية(ين) و(جنغ) - لازالة سموم الحرارة والنار.

استطبابات: تعتبر مفيدة لكل انواع الدمامل العميقة (بما فيها خراجات الاسنان) والاورام المزمنة في الحنجرة والطفح الجلدي المهيج والمرتبط بالمرض عندما تكون ممزوجة مع (مو دان يي) فتساعد على معالجة السعال الجاف وتعتبر مقوياً لـ (ين) أيضاً وهي جيدة للارق وخفقان القلب في الحميات المركبة.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة الاسهال.

بينما تعتبر جذور القسط الشامي في أوروبا هي الأمثل لاخراج البلغم والامثل كمنشط فان الصينيين يستعملون الزهور. وقد ذكر (شين نون) انها تفيد في الاضطرابات الناتجة عن الرطوبة والبرد ومنحها اسماً بديلاً هو (شنغ زهان) وتعني الصفاء العميق.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومحفزة للاعصاب والجهاز الهضمي.

فوائدها: تعيد توجيه الدفق الصاعد للرئة و(كي) المعدة - وتحلل الركود البلغمي في الرئة.

استطبابات: لا يفضلها أي علاج آخر للسعال المصحوب بالبصاق والبلغم السميك بالاضافة إلى عدم انتظام عمل المعدة الذي قد يؤدي إلى التقيؤ والفواق ويمكن خلطها مع (رن شين) و(بان زيا) و(شين جيانغ) و(دا زاو) في حالة وجود مشاكل مع (كي) المعدة.

تحذير: يجتنب استعمالها المفرط في حالة النقص في الاعراض.



اسم النبتة: زهي شي (البرتقال المر)

الاجزاء المستعملة:
الثمار غير المقشورة
الطعم: حامض، مر
الطبيعة:
باردة نسبياً
الخطوط الطولية:
الطحال والمعدة

تعتبر ثمرة البرتقال المر غير المقشور بينما تعتبر (زهي كه) هي قشرة الثمر ويستعملان كلاهما بطريقة متشابهة مع ان قشور الثمر اكثر اعتدالاً في تأثيرها.

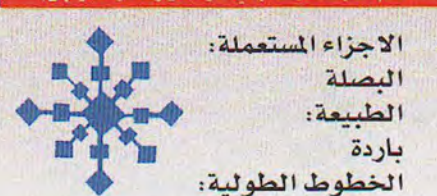
الفعالية: طاردة للريح ومدره للبول وتزيد من ضغط الدم.

فوائدها: تبدد (كي) الركود - وتوجه (كي) نزولاً وتحرك الفضلات وتحلل النفخات القاسية.

استطبابات: تستعمل بشكل كبير ضمن علاجات وادوية تحتوي على اعشاب مثل (هو بو) و(داهوانغ) لعلاج ركود الطعام الموسوم بعسر الهضم والامساك أو نفخة البطن وتستعمل مع باي شاو لشفاء الالم الناتج عن (كي) او معرقل «للدم».

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة الحمل حيث تكون كي ضعيفة أو في حال قصور المعدة.

اسم النبتة: زهه باي مو (فيرتلارا الزنبق)



الاجزاء المستعملة:
البصلة
الطبيعة:
باردة
الخطوط الطولية:
الرئة - القلب

تعتبر زهه باي مو واحدة من أهم الاعشاب للتخلص من «البلغم الحار» والمسؤول عن مشاكل «الرئة» المزمنة والمولدة للسعال المصحوب ببلغم سميك (أصفر وهناك انواع مختلفة من (الفترتلارا) المستعملة في الطب الصيني مثل (شوان باي مو) وهي اكثر ملائمة للسعال الجاف.

الفعالية: مضادة للسعال ومخفضة للضغط ومريحة للعضلات.

فوائدها: تحلل وتزيل «الحرارة» والبلغم تحلل السعال. تبدد الكتل والاورام.

استطبابات: تستعمل (زهه باي مو) من أجل المشاكل النفسية مثل الالتهاب الرئوي الحاد حيث تكون مصحوبة دائماً مع (ليان كياو) و(نيوبانغ زي) للتخلص من الدمامل والاورام ويحتمل استعمالها مع (زوان سن) أو (زيا كو كاو).

تحذير: يجتنب استعمالها في حالة قصور الطحال.

اسم النبتة: (زهي زي) الغاردينيا

الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
القلب والرئة الكبد
المرارة المعدة سان جياو

تستعمل الغاردينيا لازالة حالات «الحرارة» منذ أيام (شين نونغ) والعشب يستعمل طازجاً لعلاج «الحرارة والرطوبة» ويمكن ان تحمص من أجل علاج «الحرارة في الدم» أو يمكن تحويلها إلى كربون لتطوير أدائها كي تكون طبيعتها قابضة.

الفعالية: مضادة للبكتيريا والفطر والطفيليات ومنظمة للدورة الشهرية ومخفضة لضغط الدم ملينة ومعرقة.

فوائدها: تزيل «الحرارة» وتجلي التوتر.

تصرف «الرطوبة والحرارة».

تزيل «الحرارة» و«سموم النار» من «الدم»

استطبابات: ثمر الغاردينيا مهم جداً في شفاء ازالة «النار» ومكافحة الحميات المرتفعة، وتورم العيون أو التهاب الكبد وتستعمل مع (مودان يي) ضد الحرارة الناتجة عن عجز «دم» «الكبد» والتي قد تشمل فترة الالم مع الصداع ومع (شين دي هوانغ) ضد «الحرارة» الناتجة عن نزيف ما.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة الاسهال.



اسم النبتة: زي سويه (بريلا)

الاجزاء المستعملة:
الاوراق
الطعم:
لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة والطحال

اسم النبتة: (زهو رو) قصب البامبو

الاجزاء المستعملة:
كشط ساق النبتة
الطعم: حلو
الطبيعة:
باردة قليلاً
خطوط الطول:
الرئة المعدة - المرارة

البريلا هي نبتة شرقية شعبية حيث تستعمل في المطبخ وكثيراً ما نشاهدها في المحلات الكبيرة المتخصصة ببيع بضائع جنوب شرق آسيوية في اوروبا. وهي تدفئ وتكافح الطبيعة الباردة الكثير من انواع الغذاء والاوراق (زي سو يه) والثمر (زي سو زي) تستعمل لعلاج الاضطرابات الرئوية والهضمية والسيقان (سو جنغ) تستعمل لاعادة توجيه (كي).

الفعالية: مضاد للبكتيريا مضاد للسعال معرق ومقشع.

فوائدها: تعيد توجيه (كي) النازلة وتريح من السعال - تكافح «الريح والبرد» الخارجين - تطور (كي) الدفق الطحالي / المعدي.

استطبابات: تستعمل (زي سو يه) مع (زه باي مو) و(بانزيا) لعلاج السعال وضيق التنفس أو مع (هو ما رن) لعلاج الامساك المرتبط و(زيانغ فو) و(غان كاو) في مجموعة سوسان.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة امراض الحمى وحيث يوجد قصور (كي).

تستعمل اجزاء عديدة من نبتة البامبو في طب الاعشاب بما فيها الكشط (تؤخذ من الساق بطريقة نزع الغلاف الاخضر الخارجي) وهناك (زهو لي) وهي الناقلة للغذاء و(زهويه) الاوراق وجميعها حلوه وباردة وتستعمل لاجلاء البلغم والحرارة وعلى تشجيع انتاج سوائل الجسم.

الفعالية: مضاد للبكتيريا.

فوائدها: تزيل البلغم والحرارة من المعدة وتوقف التقيؤ تبرد الدم وتوقف النزيف.

استطبابات: تستعمل (زهي رو) باضافتها إلى (دانغ شن) و(غان كاو) في حالات ضعف المعدة (كي) ومع الاعشاب (بان زيا) و(تشن بي) و(زهي شي) و(فولنغ) و(غان كاو) و(دا زاو) في (ون دان تنغ) (المرارة عصارة مدفئة). وعدم التناغم الوظيفي بين «المعدة والكبد» يؤدي إلى الارق والتقيؤ.

عناصر غير عادية

إن استعمال الصين لاجزاء من اجسام الحيوانات الخطيرة تذهل العالم الغربي.
إن استعمال مثانة الدب وعظام النمر والوزغات (ابو بريص) وحصان البحر وجاموس الماء وحصوات الصفراء تشكل جميعها الجزء المنفر للوجه الطبي الصيني.

بدائل النباتات:

إن التشكيلة التقليدية لمجموعة الادوية الصينية قد تخطت كل المقاييس النباتية. وحيث قام (شين نونغ) بتشكيل لائحة طويلة من المعادن والاحجار الكريمة بالاضافة إلى مجموعة مخيفة من اجزاء الحيوانات والتي تمتاز بقدرة شفائية معينة وبعض تلك الاجزاء مقبولة نسبياً مثل:

❖ شعر آدمي متفحم (زويه يو تان) ويستعمل هذه الايام في ادرار البول ولوقف النزيف واقترح شين نونغ أيضاً استعماله لعلاج داء الصرع عند الاطفال.

❖ بطانة قانصة الدجاج (جي ناي جن) وتستعمل لعلاج مشاكل ركود الطعام وقدرتها على احتواء (الجنغ) في حالات التبول المتكرر في الفراش.

❖ صدف البطلينوس (هاي جي كه) وتستعمل للتخلص من الحرارة واعادة توجيه (كي) نزولاً.

❖ عظام لسان البحر (وو زاي غو) وتستعمل كمادة قابضة لوقف النزيف ودعم الكلية و(اليانغ).

❖ الفطر الذي ينمو على أنف اليرقة أو العتة (دونغ شونغ زيا كاو).



التشكيلة التقليدية لمجموعة الأدوية الصينية قد تخططت كل المقاييس النباتية.



الأجزاء الحيوانية المستخدمة في الطب الصيني ممكن ان تذهل الغربيين بحيث لا يتقبلون العلاج التقليدي.

وتستخدم كمقو لليانغ لعلاج الرئتين والكليتين ولحسن الحظ فقد طور متخصصوا الأعشاب في الغرب طرق تهجين الفطريات على مواد غلالية بحيث لم تعد اليرقة المصابة مطلوبة وهذه اليرقات تطبخ عادة مع البط أو الدجاج أو السمك لعمل يخنة منشطة لتقوية (واي كي).

خيارات اقل استساغة

هناك علاجات أخرى قد تذهل الغربيين أقل استساغة في تناولها أما لان العلاج يبدو مقززاً أو بسبب ذبح أو تدجين الحيوانات المفترسة من أجل استخدام الأجزاء الضرورية من أجسادها بحيث يعتبر أمر غير مقبول وفي كل الحالات قد يجادل المعالجون الغربيون حول وجود نباتات ملائمة جداً أو معادن بديلة لهذه العلاجات الحيوانية مع أن الصينيين يميلون إلى رفض ذلك.

وعند القيام بزيارة إلى أي سوق للمواد الغذائية في الصين سوف نشاهد تشكيلة معروضة من الجراء والقطط والسلاحف والضفادع والبنغول (آكل النمل) معروضة ليست كحيوانات عائلية اليفة ولكن بهدف استعمالها في الوجبة المقبلة ويفترض بلحم الكلاب أن تساعد (اليانغ) حيث يؤكل في اوقات محددة من السنة لتقوية (كي) بينما تستعمل قشور البنغول لتبريد ركود الدم ويخفف فترة الالم ويشجع الدورة الشهرية عند المرأه ونرى فيما يلي بعض الامثلة:

❖ (يه فينغ شا) وهو (براز الخفاش) ويستعمل كمنشط للكبد وعلاج للعيون ويطبخ مع كبد حيوانات مختلفة في يخنة تقليدية لعلاج العشى الليلي.

❖ (فيو هوانغ) وهي (حصاة مرارة حصان الماء) مدونة في لائحة شين نونغ كعلاج «للبلغم وريح» «الكبد» ولا تزال تستعمل لتنشيط «الكليتين »وخصوصاً عند كبار السن الذين يعانون من الوهن.

❖ (غه جي) الوزغة أو ابو بريص وتستعمل لتنشيط (يانغ) «الكليتين والرئتين».

❖ (كان شا) وهي براز دودة القز ويستخدم لطرد (ريح - رطوبة).

❖ (هو غو) هي عظام النمر وتستعمل للتخلص من (ريح - برد) و(ريح - رطوبة) في حالة ألم المفاصل.

❖ (هاي غو شي) وهي خصية ذكر الفقمة وتستخدم لتقوية أل (يانغ) وجنغ وغالباً مصحوبة مع (دونغ تشونغ زيا كاو) كعلاج للعجز الجنسي.

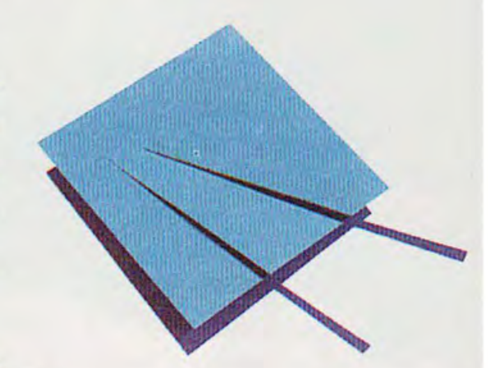
❖ (زيونغ دان) وهي مثانة الدب وتستخدم في تبديد الحرارة و«سموم النار» وتهدىء «نار الكبد» وتقلل الالم والورم وليّ المفصل المفاجيء والكسور.

❖ (شيء زيانغ) وهي افرازات غدة السرة عند (أيل المسك) وتستعمل كمادة عطرية قوية منبهة للاحساس عند حدوث الغيبوبة والرجفة وتحفيز خروج الجنين المجهض واخراج المشيمة.

❖ (لو رونغ) مخمل قرن الغزال والمستعمل لتقوية الكلى و(دو ماي) (انظر صفحة 30).

أصل الوخز بالإبر

يعتقد ان العلاج بوخز الابر يعود إلى أربعة الاف سنة أي منذ ان كانت طرق شق البثور واستخراج السوائل من المفاصل المتورمة شائعة. وفي العصر الحجري كانوا يستخدمون إبراً من الحجارة لتحل محل العظام والبامبو في العصر الحجري الحديث.



من عصر الصوان إلى عصر ستانلس ستيل

كما خلد شين نونغ باكتشافه لطب الاعشاب في الصين كذلك حدث مع الامبراطور الاصفر (هوانغ دي) بتدوينه لطرق العلاج بوخز الابر في كتابه (ناي جنغ سوون) وهو أول كتاب عرف بتدوينه لنصوص تصف طريقة الوخز بالابر.

وكانت الابر المستعملة في ذلك الوقت من الصوان وقد امتاز الصينيون باستعمال إبر حادة من حجارة الصوان ويعتقد بان كلمة (بيان) هي اصل كلمة (بي) الصينية الحديثة والتي تعني (مرض مؤلم) (وأعراض بي) على سبيل المثال هي الطريقة التي يميز به الطب الصيني بين أنواع التهاب المفاصل.

ومهما يكن الأمر فان العلاج بوخز الابر كان أكثر من مجرد علاج للألم ولكنه كان يهتم باعادة التوازن لتدفق الطاقة وتحريك الركود (كي) أو كما دونها الامبراطور الاصفر طبقت بطريقة الوخز بالابر من أجل تزويد الجسم بما ينقصه واستخراج الفائض عنه.

اعتمد الوخز بالابر أساساً على شق البثور واراحة المنطقة المصابة حيث استعملت الابر الصوانية حيثما تطلب الأمر وبالكيفية الملائمة بادارة معالجين يمتلكون القليل من المعرفة عن الخطوط الطولية أو نقاط الوخز.

وقد تم استبدال هذه الابر الصوانية بابر معدنية. وقد وضعت في كتاب (ناي جنغ) تسع اشكال مختلفة من الابر تتنوع من الابرة على شكل رأس نشابي يستخدم للوخز في المناطق السطحية إلى الابرة الطويلة التي كانت عبارة عن سيف رفيع يشبه في شكله الابرة واستعمل لتفريغ محتويات الدمامل. وكانت المواد المفصلية في صنع هذه الابر الذهب أو الفضة وكانت تعتبر الابر المصنوعة من الذهب الاصفر ذات طبيعة أكثر يانغ من الابر الفضية.

أما اليوم فان أكثر المعالجين بوخز الابر يستعملون ابراً من الفولاذ النقي (ستانلس ستيل) وتتشكل من مقاسات عدة بدءاً من طول (13) ملم وانتهاء بـ (130) ملم تقريباً وسماكه 0.25 ملم إلى 0.5 ملم تقريباً وتستعمل الابر الأكثر سمكاً عادة في المناطق المكتنزة باللحم مثل منطقة القدمين اما الابر الارفع فانها تستعمل في المنطقة الجلدية مثل الوجه والذراعين.



صنعت الإبر الأولى من الصوان ومن ثم المعدن.

الوخز بالابر وحرق الابر قديمها وحديثها والمدونة بواسطة (هوانغ فو) (282/214 ق.م) تبلغ 349 نقطة وخز ولا زالت أغلب هذه النقاط تستعمل حتى هذا اليوم. وفي القرن السادس الميلادي عندما انشأت أول مدرسة للطب في الصين (الكلية الامبراطورية الطبية) فكان العلاج فيها بوخز الابر طريقة متقدمة لعلاج منتظم.

وحددت عبر القرون التالية مناطق جديدة وخطوط طولية رسمت وبعد أن أصبحت أداة العلاج بهذه العملية معروفة وانتشر استعمالها بشكل واسع في جميع أنحاء الصين ومع وصول الاطباء الاوروبيين المبشرين سقطت هذه الطريقة تدريجياً من مستوى الافضلية إلى ان اصبحت بنظر الامبراطور عقبة في طريق التقدم وفي العام 1822 الغيت من برامج الكلية الامبراطورية وبحلول العام 1929 أصبح هذا العلم محظوراً بالكامل واستمر ذلك حتى العام 1950م بعد إحياء الاهتمام بالعلاج الصيني التقليدي والتشجيع من قبل الحكومة الشيوعية بحيث أصبحت تفتح عيادات لهذا النوع من العلاج مرة أخرى وقد حفزوا الفائدة ليس من خلال المعالجة القديمة فقط ولكن من خلال مقاربة جديدة للعلاج بوخز الابر.

التقنيات المتعددة تقدمت عبر العصور بمختلف الطرق

تحديد الخطوط الطولية

في الوقت الذي اصبحت فيه (ناي جنغ) مدونة بشكل رسمي أي ما بين العام 1000/220 قبل الميلاد وذلك بعد سنوات عديدة من عصر الامبراطور الاصفر الذي عاش في الاعوام ما بين 2697/2579 ق.م. تحددت الخطوط الطولية الرئيسية وكذلك نقاط الوخز. ومع ذلك لم تكن تلك النقاط هي الوحيدة التي كان يتم معالجتها وينصح كتاب (ناي جنغ) الممارسين لهذا النوع من المعالجة في «ان يخزوا المنطقة الرقيقة» أكثر من الممارسين في العصر الحديث والذي يحاولون تخفيف الالم عن طريق الضغط على مناطق الألم.

إن الناي جنغ وكذلك الكتاب الاكثر حداثة (زهنجيو جياي جنغ) والعلاج بطريقة

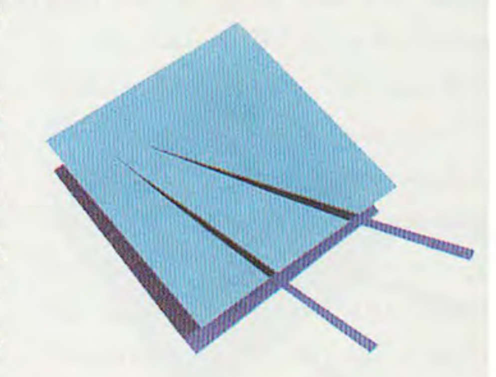
تسمية النقاط

إن عدد نقاط الوخز البالغة 361 نقطة رئيسية والمدونة حسب موقعها على خطوط الطول المحددة والمرقمة من بداية القناة. وقد استخدمت المصطلحات والأرقام المختصرة لتحديد نقاط العلاج. وذلك برغم أن لكل نقطة اسم يميزها أيضاً. والأسم الأول لخط الرئة الطولي مثلاً يسمى L u1 يطلق عليه اسم (زهو نغ فو).

اسم خط الطول	رمزه	عدد نقاط الوخز
الرئة	LU	11
المصران الغليظ	LI	20
الطحال	SP	21
المعدة	ST	45
القلب	HT	9
المصران الرفيع	SI	19
المثانة	UB	67
الكلية	KD	27
الكبد	LV	14
المثانة	GB	44
غشاء القلب	PC	9
سان جياو / الحارق ثلاثي الأضعاف	JS	23
الاوعية المسيطرة (دو ماي)	GV	28
اوعية الادراك (رن ماي)	CV	24

العلاج بوخز الإبر حالياً

يعتبر معظم الغربيون ان العلاج بوخز الابر ما هو الا علاج شرقي صيني هندسي النظام أما في الصين فهو يعتبر أقل شيوعاً من العلاج بالاعشاب ويمكن القول بشكل تقليدي ان المرضى الذين يعطون وصفات طبية يفوق عددهم عدد الذين ينصحون بالعلاج بوخز الابر بنسبة تعادل ثمانية إلى واحد.



معالجة (كي):

إن المعالجة بوخز الابر معنية بمعالجة دفق (كي) من خلال الخطوط الطولية من أجل تحفيز الحركة وازالة الركود. ويمكنها أن تساعد حيث لا يوجد توازن في اعضاء (زانغ فو) في محاولة لترميم التناغم الوظيفي للجسم يؤدي العلاج بوخز الابر في الاعراض السطحية إلى شفاء سريع نسبياً أما في الاعراض الداخلية فان العلاج يطول. ولن يكون الامر مستغرباً في الصين إذا ما تلقى المريض المصاب بعلة مستعصية عدة جلسات قد تصل إلى 2000 جلسة معالجة.

ويعطى بوخز الابر خلال فترة النهار بواقع 12 دورة.

والمرضى الغربيون على خلاف من ذلك فهم لا يزورون معالجيهم بشكل منتظم وينظر إلى العلاج بوخز الابر في الصين كعلاج اضافي إلى طب الاعشاب ويحتمل أن توصف المعالجة عندما يحدث الالم. وفي الغرب يميل المعالجون إلى التدريب على العلاج بوخز الابر اكثر من الأطباء الصينيين التقليديين في هذه الحرفة. ويطلب الكثير العلاج بطريقة طب الاعشاب ولكن المقاربة قد تكون ذات صيغة معينة وباعتماد مقاربة عشبية أكثر من تطبيق الوصفة لتلائم الشخص بحد ذاته.

متى يمكن للعلاج بوخز الابر ان يساعد بالرغم من كون العلاج بوخز الابر قد استعمل في مجموعة كبيرة ومتنوعة من الامراض في الغرب فانه من المهم جداً التذكير بأنه لم يكن الخيار الاول للمشاكل العديدة وكان استعماله الاساسي يحرض



على التوازن والتحرك في (كي) وإذا لم تكن هذه الانواع من الاضطرابات اعراضاً لمشكلة خاصة بشخص ما فتكون غير ملائمة.

ويصبح العلاج بوخز الابر مفيداً في التواء المفاصل أو الجروح في موقع اتصال العضلات ويمكنها ان توفر الراحة في التهاب المفاصل العظمية لمدة تزيد عن ستة أشهر وبالرغم من أن العلاج لا يحتاج إلى تكراره على فترات متباعدة. فانه ليس ملائماً خلال مرحلة الالتهاب في المفاصل ولكنه يفيد في رفع الالم عندما يكون التهاب المفاصل العظمي يتطور في المنطقة المصابة.

تشير تقارير عديدة تصل إلى 95٪ من حالات الصداع التي يمكن شفاءها بنجاح عن طريق علاج وخز الابر وكذلك الحال بالنسبة لمرض الشقيقة إذ يؤدي العلاج عادة إلى التخلص من الالم لفترة طويلة جداً قد تصل في حالات بعض المرضى إلى عدة أعوام.

وتتجاوب آلام الاعصاب بشكل جيد وبنجاح أيضاً مع علاج الوخز بالابر لبعض آلام الاعصاب المطورة لحالات من أمراض القوباء.

وهناك ميل نحو مزيج من التجاوب مع العلاج بوخز الابر والمستعملة في الاضطرابات الهضمية والتنفسية، ومع ان نسبة النجاح تفوق 50٪ تجاه حالات مثل التهاب الشعب الرئوية والتهابات الجهاز الهضمي فهناك غالباً علاجات اكثر ملائمة مع فرص أكبر لشفاء الحالات. وتتراجع الدراسات حول العلاجات بالابر ان تكون فعالة في حالات الذبحة الصدرية (ونسبة الشفاء قد تصل 80٪) بينما يكون العلاج ناجحاً ضد امراض اخرى مزمنة فقط بتكرار دورة العلاج مرتين أو ثلاثة في السنة وتشير التقارير الصينية أيضاً إلى نجاح مميز مع حالات من الشلل ومع المعالجة بوخز الابر يرجح ان يكون هناك توجه واحد ومحدد في العلاج والذي من المحتمل ان يشتمل على تدليك (كي غونغ) مع علاج عن طريق الاعشاب أيضاً.

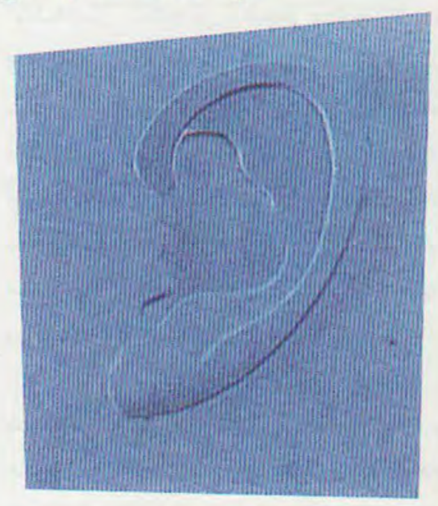
والعلاج بوخز الابر يساعد كثيراً بعد عمليات الجراحة باعادة تأسيس دفق (كي) في الخطوط الطولية المتأثرة.

تقنيةالوخز بالابر: تختلف الطرق المستعملة في العلاج بوخز الابر باختلاف الشخص المريض فالابرة تغرز في لحم الاشخاص المكتنزين باللحم بطريقة اعمق واقوى من الاشخاص النحيلين وتولج الابر عموماً بشكل خفيف في الجلد وطبقة اللحم أو الشحم التي تليه ومع ذلك يمكن أن تولج بشكل اعمق أيضاً في المناطق الاكثر اكتنازاً باللحم مثل منطقة الارداف وتترك الابر مغروزه هناك لمدة عشرين دقيقة تقريباً وبالامكان بقاءها لمدة اطول قد تصل إلى الساعة أو أكثر وبعض الوخزات المعمولة في صيوان الاذن قد تترك بذرة صغيرة في مكانها بين العلاجات لتحافظ على الضغط على النقطة. ويمكن للمعالج بالابر ان يحرك هذه الابر من وقت لاخر ليحفز نقاط الوخز والحركات لتقوية تحرك ركود (كي) وطرق اللي أو البرم الخفيفين للابرة مثلاً يقوي دفق (كي).



وخز الأذن والإبر المحروقة

بالرغم من سجلات ناي جنغ حول العلاج بوخز الاذن التي تقول «ان الاذن هي المكان الذي تلتقي فيه جميع القنوات» لذا فان العلاج بوخز الاذن هو أحدث شكل من اشكال التداوي التي تطورت في الخمسين سنة الاخيرة.



مقاربة جديدة: إن الطريقة التي تستخدم فيها الاذن كمرآة لاعضاء الجسم للعلاج بوخز الابر قد أنشأت في فرنسا في العام 1950 بواسطة الدكتور بول نوجيه ومنذ العام 1959 استعملت الطريقة في الصين بشكل واسع.

يوجد ما يقارب 54 نقطة تتركز اكثرها على الصيوان الخارجي للاذن وكل منها يتصل مع واحد من اعضاء الجسم وبعضها يعكس رؤية حديثة لتشريح الجسم بمرافقة نقطة الوخز 27 والتي تشير إلى العصب الوركي بينما تعكس النقاط الاخرى المفاهيم الصينية التقليدية مثل نقطة الوخز رقم 25 والتي يطلق عليها اسم (شنن) أو «بوابة الروح» وتنسب عادة إلى (HT 7) وتستعمل لتعقب امراض القلب.

إن وخز الاذن بالابر شائع في الغرب وأصبح موضه علاجيه للذين يحاولون التوقف عن التدخين مع تقارير تشير إلى ان حوالي 40% من المدخنين يمكنهم الاقلاع عن هذه العادة بالكامل خلال ستة اشهر من استعمال هذه التقنية.





1- الحجاب الحاجز
2- اسفل المستقيم
3- مجري البول
4- العضو التناسلي
5- المجموعه العصبية العاطفية
6- قمة الاذن
7- حافة الاذن اللولبية 1
8- حافة الاذن اللولبية 2
9- حافة الاذن اللولبية 3
10- حافة الاذن اللولبية 4
11- حافة الاذن اللولبية 5
12- حافة الاذن اللولبية 6
13- الاصبع
14- الرسغ
15- كوع
16- الكتف
17- مفصل الكتف
18- الترقوة
19- الكاحل
20- ركبة
21- البطن
22- الصدر
23- الفقرة
24- الرحم
25- شنمن
26- مفصل الفخذ
27- عصب الورك
28- المثانة
29- الكلية
30- الكبد
31- الطحال
32- المصران الغليظ
33- الزائدة
34- المصران الرفيع
35- المعدة
36- المريء
37- القلب
38- الرئة
39- سان جياو
40- تخفيف حدة الربو
41- الخصية / المبيض
42- الاذن الداخلية
43- اللسان
44- العين
45- اللوزة
46- الاسنان السفلية
47- الاسنان العلوية
48- البلعوم
49- الغدة الكظرية
50- داخل الانف



لفائف موكسا.

ولكن الامر يصبح غير ملائم بالنسبة للاكبر سنا أو الاضعف بنية. إن العلاج بوخز الاذن بالابر يستعمل بحذر مع الذين يعانون من زيادة في ضغط الدم.

الابر المحروقة: بينما يتبين أن أكثر طرق الوخز بالابر مجرد ايلاج الابر تحت الجلد في نقاط محددة فان الوخز بالابر المحروقة «موكسا» (أو الأوراق الجافة لنبات الارطماسيا البرية) أو حبق الراعي - بعثيران، وتجهز أعشاب حبق الراعي على شكل لفائف صغيرة (لفائف تشبه السيجار مصنوعة من الاعشاب) أو مثل الصوف الممكن لفه في نهاية الابرة. ثم بعد ذلك يتم إدخالها بالطرق العادية واشعالها. وتحرق العشبة الكبيرة احياناً في علبة موضوعة على الجسم للمساعدة على نشر الحرارة فوق اكبر مساحة ممكنة ويمكن توجيه الابر المحروقة مباشرة حيث تحرق فوق الجسم بدون إبر أو بطرق غير مباشرة حيث توضع لفافة 2,5 سم فوق الجلد أو حيث توجد مادة أخرى مثل الزنجبيل أو الملح توضع بين الجلد ولفافه (حبق الراعي).

وتستعمل العشبة لمعالجة الامراض المصاحبة للبرد والرطوبة مثل الاشكال الاخرى من التهاب المفاصل والام الظهر ولا تستعمل العشبة أبداً إذا كان المريض يعاني من حالة حرارة وتترك العشبة تحترق فوق الجلد وقد تسبب ببعض الاثار ولا تستعمل في منطقة الرأس أو الوجه أو بالقرب من أحد الأعضاء الحساسة أو الشرايين أو العظام أما في حالة الحمل فإن العلاج بوخز الابر المحروقة لا يستعمل في مناطق البطن السفلية أبداً.

العلاج المباشر بالربر المحروقة له علاقة بالحرق بلفائف موكا والوخز بالإبر.

تحذير

مع أنه بالامكان تطبيق العلاج بوخز الابر على معظم الناس في معظم الاوقات من دون تواجد الكثير من التأثيرات الجانبية الضارة، فأن:

* من المهم اجتنابه بشكل واضح في الحالات القابلة للنزف الدموي أو الذين يعانون من تجلط الدم.
* ويجب أخذ الحذر الشديد في حالة الحمل لأن تحفيز بعض النقاط ذات التأثيرات الجانبية ضارة بشكل خاص.
* وبعض المرضى يشعرون بالدوار بشكل خاص بعد عملية الوخز بالابر مما يتوجب القيادة بشكل حذر عند العودة إلى المنزل بعد العلاج.
* قد تحدث اصابة بالغثيان بعد المعالجة.
* يجب تجنب العلاج بوخز الابر مباشرة بعد تناول أي نوع من الكحول أو المخدرات المحرضة.

تطحن اوراق نبتة (ماغ وورت) لتستعمل في لفائف موكسا.

طرق علاج أخرى من التقاليد الصينية

بالرغم من كون العلاج بالابر الصينية والاعشاب معروفة لدى الغربيين فانه توجد لدى الصينيين انواع اخرى من العلاج التي طوروها عبر السنين وهي تعود كذلك إلى عصر الامبراطور الاصفر والتأثيرات الصينية المبكرة



الفوارق المناطقية: يعتقد بأن الاختلاف في طرق العلاج الصينية التقليدية تدين بالكثير لتنوع الطب الصيني القديم بسبب تنوع المناطق الجغرافية أكثر من أي شيء أخر فتعتبر الصين بلاداً شاسعة الارجاء. وكان السفر قبل أربعة آلاف سنة شاقاً وبطيئاً ومحدوداً وكان الامبراطور الاصفر في كتابه (ناي جنغ سو ون) أول من وصف هذه التباينات المناطقية.

وفي نقاشه حول الحرارة والرطوبة في شرق الصين اكتشف وجود امراض القرحة بشكل شائع وافترض معالجتها بوخز الابر المصنوعة من الصوان ويؤكد بعض المعلقين بان هذا الاقتراح باستعمال الابر نابع من الحاجة إلى شق الدمامل التي يفترض بانها كانت شائعة في تلك المناخات.

وحيث وجدت مناطق فيها رياح جبلية عاصفة في غرب البلاد كان يوجد القليل من تلك المشاكل السطحية ومع أن غالبية الناس كانت في صحة جيدة ولكن عندما كان يحل المرض يصبح أكثر حدة إلى درجة انه كان يؤثر على التوازن الداخلي لاعضاء (زانغ فو) ولهذا فان الاعشاب أو حسبما عرفها الامبراطور الاصفر «دواء السموم» وكانت أفضل الخيارات المتوفرة. وفي شمال الصين البارد طور المعالجون طريقة الابر المحروقة كسبيل لتدفئة الخطوط الطولية الباردة. وفي جنوب الصين كان يتم العلاج بحزمة ابر «براعم الخوخ» حيث كانت الطريقة المفضلة هناك من أجل التأثير على دفق الطاقة وهذه تطورت لان الاضطرابات الصحية في المنطقة كانت من المحتمل أن تتلائم مع (الشد العضلي وشلل الحركة) وشمل العلاج بالتدليك الضغط بالاصابع والعلاج بالتمارين مثل (كيغونغ) وتنتمي تاريخياً إلى وسط الصين حيث كانت الامراض الرئيسية الشلل والبرد والحمى.

الحجامة: كان العلاج بهذه الطريقة معروفاً لدى المعالجين الغربيين واستمرت لمئتي سنة خلت. واستعملت في الغرب وفي الصين لقرون عدة. وكان الهدف منها تحفيز (كي) أو (دفق الدم) وازالة الركود الموضعي عن طريق صنع تخلخل جزئي للهواء داخل كؤوس زجاجية صغيرة مثبتة فوق الجسم لكي تقوم بامتصاص (شفط) الدم والسوائل من خلال الجلد لتملاء الفراغ داخل الكؤوس.



تستعمل الحجامة لتحفيز (كي) أو دفق الدم وازالة الركود الموضعي.



والعلاج بالحجامة هذا استعمل لازالة الامراض المتولدة بسبب شرور خارجية مثل (ريح - برد) وتثبت لهذه الغاية عدة كؤوس فوق الصدر للمساعدة على التخلص من الاضطرابات التنفسية.

ويخلق المعالج الفراغ الجزئي اللازم داخل الكأس بواسطة حرق فتيل صغير داخل الكأس فيحرق الاوكسجين الموجود في داخل الكأس ويثبت الكأس بسرعة فوق جسد المريض.

أما قوة التخلخل (تفريغ الهواء) فتعتمد على حسب طول مدة احتراق الفتيل والسرعة التي تثبت فيها الكأس فوق الجسد والمدة المسموح بقاؤها فوق الجسم. ومن الممكن بقاء الكؤوس فوق الجسم لبضع ثوان فقط أو قد تبقى لوقت أطول وبقاء الكأس لفترة أطول ينتج عنه أثر واضح أو رضوض مؤلمة.



العلاج بأبر براعم الخوخ
تتألف من مجموعة إبر فوق
مطرقة خفيفة.

العلاج بابرة برعم الخوخ:

يعود تاريخ العلاج بابرة برعم الخوخ إلى مناطق جنوب الصين أو إلى الأيام التي سبقت عهد الامبراطور الاصفر وتطورت المعالجة من طريقة الوخز البسيط بايلاج الابرة عند نقطة الوخز (وهي تقنية موصوفة في النصوص القديمة بعنوان الوخز الصحي للابر) أو «الوخز السريع الضحل».

وتستعمل في طريقة الابر برعم الخوخ اليوم قبضة طويلة تنتهي برأس خاص تثبت فيها الابر على شكل قرص دائري تحتوي سبع ابر مصنوعة من الفولاذ الذي لا يصدأ (ستانلس) بطول 2,5 سم. وبالرغم من وجود كتاب توضيحي طبع في الصين في الثمانينيات من القرن الماضي يصف ابر الخياطة رقم 5 ورقم 6 يمكنها القيام بالمهمة ايضاً وكذلك أعواد البامبو يمكنها ان تؤدي الغرض بجدارة.

ولتقديم العلاج عن طريق إبر برعم الخوخ فان المعالج يجب ان يمسك القبضة بيده اليمنى بين الاصبع الاوسط والابهام بدعم من السبابة ويضغط على الجزء الاوسط من القبضة فتتحرك الابرة بواسطة ثني المعصم لتعطي طرقاً مناسباً فوق نقطة الوخز.

والطرق يكون:

1 - خفيفاً ويعتبر تدعيماً

2 - ثقيلاً ويعتبر مخفضاً ويسبب نقاطاً حمراء على الجلد تتسبب بسحب قليل من الدم.

3 - معتدل ويعتبر مخفضاً وداعماً والعلاج يستمر من عدة طرقات إلى طرقات مطولة ولعدة دقائق.

وتطبق طريقة ابر براعم الخوخ على مجموعة كبيرة من الامراض بالطرق على نقطة (ين تانغ) (انظر صفحة 128) حيث يعالج الصداع أو شلل الوجه بينما الطرق المنظم حول جانبي العمود الفقري يستعمل في حالة ضربة الشمس أو حمى الاصابة بالبرد.

التدليك بطريقة كي غونغ ويستعمل المعالج طاقته (طاقتها) الحيوية الشخصية لتنشيط المريض



تشكل الـ (كي غونغ) و(تاي شي) الروتين اليومي لكثير من المواطنين الصينيين

التدليك:

هناك الكثير من طرق التدليك المستعملة في الصين بعضها يرتبط مع العلاج بالطاقة المحفزة مثل كيغونغ حيث يستعمل المعالج قوة (كي) الخاصة به لتحفيز المريض.

ويستخدم العلاج بالتدليك لترميم توازن (ين - يانغ) والتشغيل الجيد والطرق حيث تستعمل عند ظهور أعراض (تقصيرية) لاعادة التوازن الترميمي أما حينما تزداد الاعراض فان المعالجة المستعملة تكبح فتقلل التخمة.

ويمكن تقسيم فن التدليك إلى ثمانية مراتب اربع منها علاجية لـ (يانغ) واربعة علاجية لـ (ين) ويشمل تدليك يانغ على دفع الطاقة وضغط وسحق وقرع بينما يركز (الين) على التمسيد والمسح ورفع الاطراف والتدليك (دعك) ويستعمل فن اليانغ بشكل رئيسي لازالة الاستسقاء والاورام فيخفف الالم المصاحب للركود والارق وطرق علاج (ين) تستعمل لـ (كي) وقصور الدم والوهن العام والضعف والخدر الناتج عن البرد والرطوبة.

تمرين:

يتفاجأ الزائر للصين بالتمرين اليومي الشعائري الشائع والذي لا يزال متبعاً حتى الان في مناطق كثيرة من البلاد وبعض الرياضات قبل (كيفونغ) و(تاي - تشي) (انظر ص 148/142) استعملت منذ قرون في الصين لتحسين الصحة ومكافحة المرض.

وتتباين طرق التمرين بشكل كبير وغالباً تكون موسومة بطابعها المناطقي والهدف هو تقوية وتحفيز (كي) مع اتباع تمارين تركز على الاجزاء المختلفة من الجسم وبعض هذه التمارين قد يكون قوياً جداً واخرى قد تكون معنية فقط بالتجول في الحديقة مع القيام من وقت لاخر بلي وتحريك اليد والرسغ.


3
ثالثاً
المساعدة
الذاتية

اختيار الطعام طريقك إلى الصحة

يعتبر تناول الطعام الصحيح أمراً مركزياً في المقاربة الصينية لطب وقائي ومن خلال التوازن في اختيار أطعمة مختلفة المذاق والمواصفات يترسخ التناغم الداخلي (ين - يانغ) في الفرد فيعيش بجسد سليم.

المحافظة على التوازن:

في المصطلح الغربي «النظام الغذائي الصحي» يعني في الغالب أن يكون غنياً بانواع الاغذية السليمة بالاضافة إلى كثير من الفيتامينات والاملاح المعدنية. وبدون الكثير من الدهون الحيوانية أو السكر وبزيادة كمية الالياف حتى يظل الجهاز الهضمي يعمل وهكذا.. وما يحتاج الطعام إلى تبيانه هو متطلبات الطاقة الداخلية للفرد أو وجوب موازنة التأثيرات التي تفترضها تغيرات الفصول على اجسامنا. وهو ما لا يعيره الكثيرون في الغرب أي اهتمام.

وهذا لم يكن يحدث في السابق. فبالعودة إلى أيام ابقراط في اليونان القديمة حيث كان الطعام يصنف بطريقة اقرب إلى تناول الاعشاب وفي اسلوب التسخين ونوعية التجفيف. وفي القرن السابع عشر استطاع عالم الاعشاب نيكولاس كولبيبر ان يفترض ان قراءه قد فهموا لماذا كان أكل الشومر مع السمك أمراً مهما وذلك حدث من دون الخوض في كثير من الشرح المطول كما لا بد من التذكر بان السمك «بارد رطب» فاذا أكلت الكثير منه فانه يتسبب ببرودة المعدة ولهذا وجب اجتناب ذلك بتحييد البرودة والرطوبة من السمك عن طريق اضافة عشبة جافة وحامية مثل عشبة الشومر.

تغير الطبيعة:

يرى الصينيون بالاضافة إلى كل ما ذكر أن الطعام يتوازن حسب مصطلح (ين ويانغ) فبعض الاطعمة تكون (ين) فيعتبر توجهها نحو البرودة والرطوبة بينما أطعمة اخرى تبدي ميلاً تجاه (يانغ) تكون حامية وجافة.

وهذا ما اعتقده كولبيبر تماماً حيث رأى أن السمك بارد رطب وهكذا وصف الصينيون سرطان البحر بطعام (ين) وأكل المزيد منه يجعل الجسم أكثر ميلاً إلى (ين) وهكذا تحتاج في دأبك لمواجهة عدم التوازن المؤثر فان الطباخ الصيني يضيف قليلاً من (زوسي يه) اوراق البريلا الحمراء إلى الطبخة فهي مثل الشومر تماماً عشبة دافئة ولاذعة وبدونها يصبح الشخص أكثر ميلاً إلى طبق (ين) ويحتمل اصابته بالاسهال أو تشيخ المعدة نظراً لان سرطان البحر بارد ولكنه مع العشبة يصبح الاكل آمناً.

وقت الطعام:

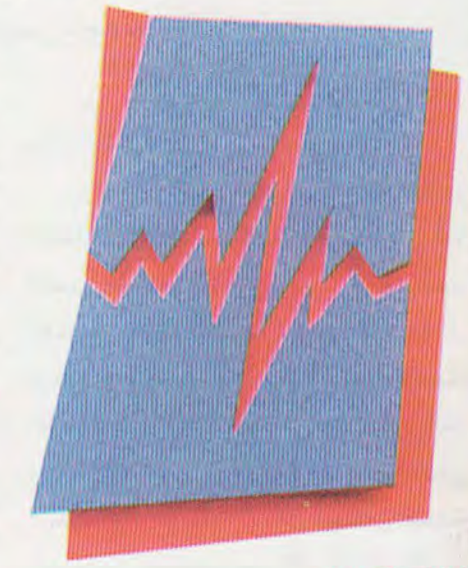
يركز الصينيون على انواع مختلفة من الطعام في اوقات مختلفة من السنة من أجل التعبير عن تغيير توازن (ين / يانغ) حسب الفصول (انظر صفحة 117) بالاضافة إلى تناول نوعية جيدة من الطعام في الفصل الصحيح. والنظام الغذائي يجب أن يشمل وجبات منتظمة ومعتدلة ولا يجب تناول الطعام إلى درجة الامتلاء ويتكون الفطور الصيني التقليدي من الارز أو النودلز مع الكعك المحلى على البخار في الساعة السادسة صباحاً وتكون وجبة الغداء في الساعة الثانية عشرة أما وجبة العشاء فتكون الساعة السادسة مساءً وبين هذه الوجبات الثلاث يحتمل ان يكون هناك وجبة سريعة أو نودلز الارز. مثل المقبلات عند الغربيين.



النظام الغذائي الصحي في الصين يشمل وجبات منتظمة ومعتدلة تحتوي على وجبات سريعة من المعكرونة.

أطعمة يانغ المحفزة

يؤكل طعام (يانغ) في الشتاء ولكنه يؤكل أيضاً باعتدال في الصيف والحرارة الفعلية التي يقدم بها الطعام لا تغير جوهر خواصه بشكل مؤثر ولكن الطبخ وطرق التموين يمكنها أن تؤثر بشكل جدي.



الشاي الاسود:

يصنع الشاي الاسود أولاً بتجفيف رؤوس شجيرات الشاي فصيلة (الكاميليا) ثم تحمر بالكامل ويعتبر الشاي الاسود مانحاً للدفء ومنبهاً ويشرب في الشتاء من دون حليب ويمنح السكر الاسمر الدفء أيضاً ولهذا فهو يستعمل لتحلية الشاي في الايام الباردة والشاي الاخضر غير المخمر أكثر تبريداً وهو مفضل على الاسود في الصين.

الزبدة:

دافئة وحلوه (يانغ) تساعد على تشيط (كي) والدم وتزيل كل برودة والخبز المحمص مع الزبدة مع نثر القليل من بودرة القرفة فوقها (انظر غوي زهي صفحة 75) وهو تقليد غربي مألوف في اوقات الشتاء. وينظر الصينيون إلى القمح كمبرد ولكن قمح الشيلم متعادل. حضر خبز المحمص في الشتاء من خبز الشيلم.

الدجاج:

هو طعام دافئ وحلو و(يانغ) ويساعد على مقاومة البرد، ويقوي (كي) وينشط (الجنغ) ويدفئ جياو الاوسط، ويستعمل في اطباق كثيرة في جميع انحاء الصين. وبعد النهوض من الولادة مباشرة يقدم للمرأة حساءً مصنوعاً من الدجاج و(دانغ غوي) ويؤكل كطعام محفز. تجتنب سلطات الدجاج في الايام الحارة والمشمسة،٠ ولكن اشومنها بقدر ما تشاء مع صلصة الصويا أو مع قليل من الفلفل الاحمر في الشتاء. يمنح كبد الدجاج الدفء أيضاً عند استعماله مع فطائر الشتاء.

سمك الرنغة:

بينما تعتبر كثير من الاسماك مبردة فان بعضها مع ذلك يعتبر متعادلاً (محايداً) وأكثر تحفيزاً هو سمك الرنغة فهو يأتي في هذه الخانة. لذا فهو طعام (يانغ) مثالي في الشتاء. لف فتيلة سمك الرنغة مع بيضة مخفوقة (متعادلة أيضاً) وغطيها بطحين الشوفان (يدفئ) ثم اخبزها في الفرن لوجبة العشاء (دافئة). وسمك الرنغة مليئة بالدهون وتساعد على محاربة الجفاف وتقوي أي ضعف وتدفئ (جياو) الاوسط وتدعم الجسد في حالة النقاهة.

لحم الخروف:

لحم الخروف وكليته كلاهما طعام (يانغ) ومع ذلك فان بعض الصينيين يعتبرون الكلى أكثر دفئاً من اللحم وجيدة لمقاومة الرطوبة

والبرودة وتساعد على تقوية اليانغ و(كي)



والدم وتعتبر كلى الخروف بالنظر إلى المظهر حيث يشار إلى النباتات تبعاً لمظهرها - تساعد أيضاً في تقوية الكليتين ولهذا فانها مفضلة في علاج طنين الاذن والطرش والعجز الجنسي أو اضطرابات الجهاز البولي وكلها تترافق مع طاقة الكلية ويعتبر لحم الخروف أكثر دفئاً للمعدة والطحال ومفيد في حالة الاسهال وبرودة المعدة.

أنواع الكراث والبصل:

وتعتبر كلها من فصيلة الزنبقيات مدفئة ولكن البصل أكثر دفئاً من الكراث وكلاهما من ال (يانغ) وتساعد على تحفيز (كي) وتحريك الدم المتجمد. والكراث مفيد للاشخاص الذين يشكون من الاسهال بينما يفيد البصل من الاصابة بالبرد والنزلات والزكام الانفي وبرودة المعدة. ويعتبر حساء البصل أمثل طريقة لتدفئة الجسم في الشتاء كما هي شرائح الكراث المشوية مع الدجاج أو مع قطع من فتيلة الخروف.

دراق:

مع أن أكثر الفواكه يغلب عليها طبيعة الـ (ين). ولكن الدراق يميل إلى طبيعة (يانغ) حيث يدفئ ويحفز.. ويقوي «الدم» و(كي). فيساعد على جعل الدورة الدموية منتظمة وتستعمل بذوره في طب الاعشاب بينما الثمر مهم للعلاج بالغذاء، ولحم البط (متعادل) ويمكن تحضير طبق شتوي دافئ منه باضافة شرائح الدراق إليه، أو صلصة الدراق والافراط في كمية الدراق قد يكون مؤذياً في الصيف، فيؤدي إلى أعراض متزامنة من حرارة داخلية.

إلجأ إلى تبريد الدراق بقليل من البوظة (أيس كريم) المنزلية الصنع كما في دراق الملبا عندما يكون الطقس حاراً ويتشابه المشمش مع الدراق بالرغم من كونه متعادلاً أكثر في حرارته.

الأطعمة الدافئة والحارة وموادها

الأطعمة الدافئة أو المواد: السكر الأسمر، الكرز، الدجاج، الثوم المعمر، البلح، الكراث، فخذ الخنزير، البرتقال الذهبي، لحم الضان، خوخ، توت، فريز، فراولة، القريدس (الاربيان)، الجوز، التنباك، الخل، حبوب دوار الشمس.

الاطعمة الحارة: الفلفل، الزنجبيل، الفلفل الأحمر، والفلفل الأخضر، زيت فول الصويا.

أطعمة الـ (ين) المهدئة

يجب تناول أطعمة الين في الصيف وبحالة معتدلة في الشتاء
لانها مبردة بمجملها ومصعدة ويمكنها التأثير على الطبيعة الفعلية لبعض الاطباق.



الفاصوليا العريضة:

مبردة مثل كل أنواع الفاصوليا ومرطبة مع طبيعة يغلب عليها الين وتستعمل كمقوية للطحال وتساعد على الاسهال، وهي من الخضار الصينية يمكن تقليبها على النار مع قليل من الزبدة في يوم بارد أو مع النعناع في يوم دافئ إذا لاحظت برودتها ورطوبتها فقد تؤدي إلى إحداث نفخة في البطن.

الموز:

بارد (ين) وحلو لانه يقوي (كي) الدم ويستعمل في حالة الامساك ويساعد على ليونة الامعاء. هو غذاء مثالي في أيام الصيف الحارة قدم قطع الموز مع الشراب أو الايس كريم المنزلي التحضير.

فاصوليا:

الفاصوليا النبتة هي الفاصوليا الشعبية المقلدة للغرب في الصين والتي تضاف بشكل



منتظم إلى المقالي وصحون الخضار المشكلة انها حلوه وباردة وتميل إلى طبيعة الـ (ين) يجب تجنبها في حالة قصور في الـ (يانغ) والا فانه يتوجب أكل الكثير من سلطات الخضار في الصيف.

سرطان البحر:

بارد ومالح و(ين) ويمكنه ان يزيل الحرارة وهو منشط قوي للين وطعام صيفي جيد ولكنه يحتاج إلى قليل من عشبة



بريلا في الخريف أو إذا كان من يتناوله لديه ضعف في اليانغ أو اضطرابات في «الريح» وفي الطب الشعبي الصيني يعتقد بان السرطانات البحرية تساعد على اعادة وصل كسور العظام وتستعمل لمكافحة الحروق والطفح الحراري للجلد.

البط:

حلو متعادل ويميل إلى التبريد ويغلب عليه الـ (ين) ويؤكل بوجود اعراض حارة أو الحمى أو السعال والتورم ويعتقد انه يغذي المعدة وهو طعام صيفي يمنح فترة من الهدوء على المدى البعيد ولا غرابة أن يقدم طبق البط كصحن اضافي ثان أو ثالث لوجبة طويلة من أجل تهدئة وتغذية المعدة لكي تستعيد نشاطها وتقدم شرائح الخيار (المبردة).

الخس:

بارد قليلاً قليل الحرارة وتغلب عليه طبيعة (الين) ويسمح بتهدئة الغزارة المفرطة (لليانغ) ومخففة وتجعلها مثالية لاغراض (الرطوبة/ الحرارة) ومدرة للبول. والخس

يستخدم في الصين في الاضطرابات البولية وخصوصاً في هزال البول والخس يرافق البازيلا في الاطباق الفرنسية التقليدية وهو تزواج مهم حيث ان البازيلا هي (يانغ) وتدفئ ولهذا فان اضافة الخس اليها يساعد على تبريد الاطباق وتحسينها. ويؤثر في المعدة والامعاء الغليظة أي من الممكن أن تساعد على علاج جهاز الهضم بتناوله في بداية الوجبة.

توفو:

تصنع من فول الصويا وهي مثل الفاصوليا ذاتها تبرد وتنشط تجاه الـ (ين) وهي مغذية لـ (كي) وتساعد على ازالة الحرارة وتنشط سوائل الجسم مفضلة في الصيف على شكل يخنة من اماكن عديدة من جنوب الصين. اطبخها مع الفاصوليا العريضة أو اضف اليها لحم الغنم والجزر لزيادة نسبة الـ (يانغ) فيها.

الأطعمة الباردة والمثلجة والطبيعية

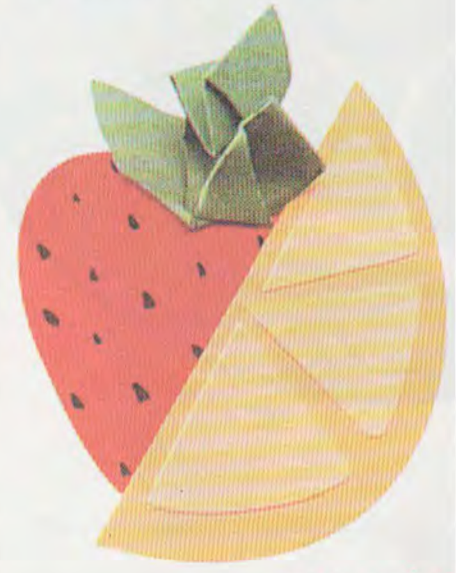
الاطعمة المثلجة: الموز، البطيخ، البطلينوس، الصدفيات، سلطعون، الكريب فروت، الخس، تمر البرسيمون، الطحلب البحري، نجمة الفاكهة، الماء، الكستناء، بقول مائية، البطيخ الأحمر.

الأطعمة الباردة: طماطم (بندورة)، تفاح، شعير، براعم الفطر، الخس، خيار، مانغا (المنجا)، سبانخ، الفريز.

الأطعمة الطبيعية: المشمش، لحم البقر جذوع الشمندر، بطاطا، لحم الضان، الأوراق الصينية، جزر، البيض، الذرة، العسل، الأرز، السكر الأبيض، الأرز الأبيض، اليقطين.



وحسبما تشير الاطعمة النباتية إلى الاعضاء التي تؤثر عليها حسب نظرية العناصر الخمسة، كذلك نجد أن طعم الغذاء هو مؤشر شفائي أيضا حيث يمزج مجموعة من المذاقات في الوجبة الواحدة فيصبح مهماً للتوازن العام بين أعضاء الجسم.



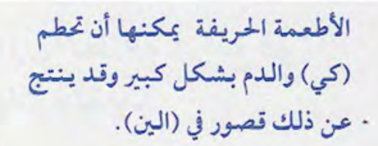
كل أنواع النكهات:

وكما هي المذاقات الخمسة الاساسية. اللاذع والحلو والحامض والمر والمالح كذلك الطعام فقد يكون قابضاً أو لطيفاً (متعادلاً) والطعمين القابض والحامض يتشابهان كثيراً لذا فمن السهل جمعهما لاعطاء ستة انواع من النكهات وهي مثل الاعشاب فنكهات الاطعمة المختلفة لها تأثير محدد على الجسم والاطعمة اللاذعة التي يمكن اعتبارها (تابل) وتعتبر (كموزعة ودافقة) وهذه الاطعمة المختلفة لها تأثير محدد على الجسم وهذه الاطعمة تساعد على ازالة السموم من الجهاز الهضمي وتحث على جريان (كي) وجريان الدم والطعم اللاذع يرتبط بالرئتين والمصران الغليظ والانف وحاسة الشم.

أما المذاق الحلو فهو متعادل جداً ويدفئ ويقوي مثل الاعشاب الصينية المنشطة الكثيرة مثل (رن شن) ذات المذاق الحلو كما هي انواع النشا والغلال والسكر وهذا يفسر السبب الذي يجعل طعم الكاتو والبسكويت مريحاً والطعم الحلو يترافق مع الطحال والمعدة.

ويعتبر المذاق الحامض قابضاً وماصاً فيشد الخلايا وهو تأثير يشبه استعمال الكولونيا بعد الحلاقة او مقو للجلد والطعام الحامض يساعد غالباً على التخلص من مشاكل الاسهال، بينما الطعم الحامض يتوافق مع الكبد. ويعرف الطعم المر بانه (يخفف وينقي) ويحث جهاز الهضم ، والمرارة تتوائم مع القلب، والطعم المالح يتوائم مع الماء والكلى، وتعرف (كمنعم ومخفض) وتستعمل الاعشاب المالحة لتحليل وتشتيت الاورام والاطعمة المالحة قد تكون مفيدة للتزييت للمساعدة على التخلص من السموم في الجسم والاطعمة

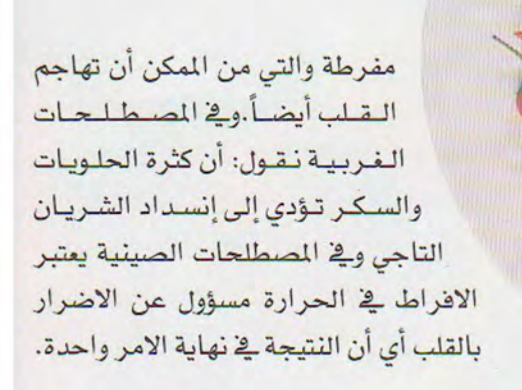
وجبة ذات مذاقات مختلفة: الهليون (مر)، القصعين (قابض)، لحم بقر (مالح)، طماطم (حامض).


الأطعمة الحريفة يمكنها أن تحطم (كي) والدم بشكل كبير وقد ينتج عن ذلك قصور في (الين).

المتعادلة تميل الى كونها مدرة للبول وتحفز عملية التبول وتساعد الجسم على التخلص من المواد الضارة. ويغلب على الطعم الحلو واللاذع والمتعادل طبيعة ال (يانغ) بينما تغلب على الاطعمة المالحة والمرة والحامضة طابع الـ (ين)

لا افراط:

تحمل المذاقات المختلفة تأثيراً على أعضاء (زانغ - فو) والمواد الاساسية (انظر صفحة 27/14) ولكنها قد تكون مضرة، فالافراط في أي نكهة يرجح أن يؤدي إلى عدم توازن وضعف في البنية. الحرارة الزائدة والاطعمة الحريفة مثلاً يمكنها أن تحطم (كي) والدم بشكل كبير وقد نتج عن ذلك قصور في الـ (ين)، والاطعمة التي تغلب عليها الحلاوة (كما هو الحال في النظام الغذائي الغربي) والتي قد تؤدي إلى الافراط في السيطرة على الطحال والمعدة والذي تبعاً لنظام العناصر الخمسة قد يصبح من جراءه افراط في السيطرة على الماء فيتلف (كي) الكلية. والاطعمة الحلوه طبيعتها (يانغ) وحاميه مما قد يؤدي إلى «نار»


مفرطة والتي من الممكن أن تهاجم القلب أيضاً. وفي المصطلحات الغربية نقول: أن كثرة الحلويات والسكر تؤدي إلى إنسداد الشريان التاجي وفي المصطلحات الصينية يعتبر الافراط في الحرارة مسؤول عن الاضرار بالقلب أي أن النتيجة في نهاية الامر واحدة.



الوجبات الصحية

يعتبر اختيار الطعم الملائم
طريقة بسيطة للمساعدة على مكافحة أي نزعة تهديمية لتوازن الطاقة (زانغ فو)
واختيار النكهة الصحيحة يجعل الطب الوقائي سهلاً ولذيذا

الطعام لتقوية (كي) الطحال:

يعتبر قصور (كي) الطحال و المعدة و(يانغ) الطحال، اعراضاً شائعة في الغرب وعادة تكون متميزة بضعف الشهية ونفخة في البطن وعدم الراحة وميل إلى الاسهال. ويصبح لون اللسان اصفراً ومغطى بطبقة بيضاء، ويضعف النبض وهو نوع المشكلة المصنفة في الطب الغربي باسم «أعراض تهيج الجهاز الهضمي» ويمكن أن يترافق مع عدم انتظام عصبي هضمي، أو ما يسمى بميل إلى الاصابة بالقرحة المعدية.

أن تناول كميات كبيرة من الاطعمة الحلوة يساعد على اعادة التوازن إلى الجهاز الهضمي ولهذا فان النظام الغذائي يجب أن يكون غنياً بالاطعمة مثل الجزر والبطاطا الحلوه واللفت والكراث والبصل والارز الحلو والزبدة ولحم الخروف والدجاج والدراق المطبوخ والعسل وعصير القبقب والسكر والاطعمة الواجب تجنبها بما فيها السلطات والفواكهة الحامضة والملح ومنتجات الالبان واخذ كثير من السوائل مع الوجبات.

تجنب الاطعمة الباردة أو النيئة أي محاولة رفع درجة حرارتها إلى مستوى حرارة الجسم قبل تناولها وهذا يوسع ببساطة من طاقة المعدة. وفي الطب التبتي يعتقد بان الطعام المجمد هو على غير طبيعته فيصبح أبرد ولا ينطبق ذلك على الطعام النيء عندما يتجمد ولكنه من الممكن أن يضر عندما تكون الوجبات الجاهزة والمجمدة حيث ان طبيعتها تكون قد تحولت اثناء الطبخ ويعتقد بان التجميد للاستعمال في وقت لاحق يبرد الطعام مما يؤدي إلى خطورة أكبر في التسبب بضرر الطحال و(كي) المعدة والطبق المناسب لقصور (كي) الطحال هو:

لحم بقر مقلي

500 غ من قطع فتيلة لحم البقر شرحات طويلة
125 غ كراث مفروم فرماً ناعماً
125 غ جزر مفروم فرماً ناعماً
فص ثوم مهروس
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من التوابل مع الطحين
معجونة طماطم
150 مللتر من مرقة الدجاج أو البقر
ملح بهار وقليل من السكر

يقلب الجزر والكراث مع زيت الزيتون فوق النار إلى ان تلين. يطبخ الطعام العلاجي الصيني عادة مع اقل كمية ممكنة من الزيت لتحسين الطعم اخلط شرائح لحم البقر مع الطحين والتوابل ثم اضفها إلى وعاء الطبخ مع الثوم والزنجبيل واطبخ لمدة (5) دقائق حتى يصبح اللحم مسمراً ثم اجعله يغلي على نار هادئة عدة دقائق ثم اضف المرق ومعجون الطماطم واخيراً تبل وقدم الطبخ فوق طبق ارز مطبوخ. يمكن استبدال لحم البقر بلحم الضأن حسب الرغبة.

طبق من اللحمة المقلية مع الارز مناسب للذين يعانون من قصور (كي) الطحال.

الطعام الذي يسيطر على (كي) الكبد:

يعتبر (كي) الكبد الفائض الغزارة من الاعراض الشائعة ويتميز بعاطفة غير مستقرة وانفعال شديد أو غضب واحساس بتكتل في الحنجرة أو مشاكل في البلع وتكتل في العنق واعلى الفخذ والصدر (بما فيها التكيس الليفي) ويصبح لون اللسان احمر قاتم أو أسمر والنبض حاد.

وهذا النوع من العلل يشاهد في الغرب، حيث (كي) الكبد يكون من النوع المفرط، واعراضه تشمل اعراض ما قبل الدورة الشهرية مثل الكآبه وكذلك عسر الطمث والاطعمة التي قد تزيد الكبد سوءاً أو تزيد من افراط (كي) الكبد، تشمل كل طعام به حموضة أو به سموم أو مواد كيمائية لا تهضم إلا بصعوبة شديدة. فالكبد هو خط الدفاع الاول عن الجسم، إذ يأخذ انتاج الهضم ويتأكد من عدم أذيته للجسم فيضيفها إلى الجهاز الدموي وتبقى المواد الكيمائية السامة لاصقة في الكبد.

وطب الاعشاب الصيني وكذلك الغربي يتحدثان عن (الركودالكبدي) وهو ناتج عن هذه التلوثات، والاغذية التي تحفز (كي) وتحسن من دفقها. أمر مهم أيضاً ولهذا فان الحمية الغذائية يجب أن تحتوي على طعام لاذع مثل الحبق والزنجبيل أو الثوم مع أن هذه يجب أن تؤخذ باعتدال لان الاكثار منها قد يضر أيضاً والاطعمة التي تريح الكبد مفيدة جداً مثل أطباق تشمل كبد الدجاج كرفس بلح البحر أو خوخ وهو الطبق الملائم لعلاج (كي) الكبد المفرط.



كبد دجاج ومانغا

150 غ من كبد الدجاج مقطعة قطعاً وسط
1/2 ملعقة كبيرة طحين بالتوابل
حبة مانغا منزوعة البذرة ومقشورة مقطعة قطعاً صغيرة
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من الخل
ملح وبهار مطحون

قلب قطع الدجاج جيداً بالطحين حتى تتغلف بالكامل واقليها في قليل من زيت الزيتون لمدة خمس دقائق حتى تسمر قليلاً ثم ارفعها عن النار اضف المانغا وامزجها جيداً ثم قدمها فوق طبق مفروش بأوراق الخس مع قطع من الكرفس والكراث.

الدجاج مع (هوانغ كي) وفطر (شي إيتاكي)

فروج مقسم إلى أقسامه الستة المعتادة

* لتر ماء تقريباً

* شرائح رقيقة من (هوانغ كي) (بيقة الحليب)

ملح وبهار

1 - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

250 غ فطر (شي إيتاكي) مقطع شرائح

1 - ملعقة صغيرة من الزنجبيل الناعم

1 - فص ثوم مهروس

ضع جسم الفروج في وعاء طبخ به ماء مغلي مقفل ثم أضف (هوانغ كي) واجعله يغلي على نار ضعيفة طوال الليل ثم ضعه بعد ذلك في الفرن لمدة ثلاث ساعات على الأقل مع التأكيد بأن الغطاء محكم وإلا فان الفروج سيجف وعندما تصبح المرقة جاهزة صفي الماء وضعه جانباً أفرك قطع اللحم بالملح والبهار وضعها في صينية شواء ضحلة في الفرن على درجة حرارة (200 درجه م) ولمدة نصف ساعة.

وفي أثناء ذلك قلب على نار هادئة الفطر بزيت الزيتون مع الثوم والزنجبيل إلى أن تلين جميعها ثم أضف ذلك كله إلى المرق المصفى.

تخلص من الدهون الزائدة عن طبق الفروج ثم صبها فوق الفطر طريها جيداً بالمرق ثم أعدها إلى الفرن لمدة (25) دقيقة وطري من وقت لاخر بالمرق إرفع (هوانغ كي) من قبل تقديمه وإلا فانه يصبح كثير الالياف قدمه مع الخبز الفرنسي (كروتون) والخضار المشكلة كطبق ثان.

تؤخذ الاطعمة الدافئة لتقوية (كي) وتقوية الرئتين ويمكن استعمال الاعشاب المنشطة مثل (رن شين) و(دانغ شين) و(هوانغ كي) والتي يمكن أضافتها إلى اليخنات والشوربات ويمكن للكثير من الخضراوات والحبوب المطبوخة بشكل جيد أن تساعد في الشفاء، ولكن يتوجب أجتناب المأكولات المالحة وذلك لانها تزيد في دفق (كي) إلى الاسفل بينما ينبغي لـ (واي كي) أن يتدفق خارجاً وعلى السطح وفعل النزول هذا قد يدمره أكثر فاكثر، ويمكن تقوية (واي كي) من خلال تناول الثوم والبصل إذ يمكنك تجربة هذا الطبق من الدجاج.

الطعام المصنف لتقوية (واي كي)

يعتبر قصور (واي كي) في المصطلح الغربي معادلاً لقصور في جهاز المناعة فاذا كان (واي كي) ضعيفاً فان عوامل المرض الخارجية المنشأ يمكنها أن تدخل الجسم وتلحق به اضراراً ويكون من نتيجة ذلك تكرار الاصابة بالبرد والتهابات الصدر والم في الحنجرة مع ميل إلى الاصابة بالحساسية ويعاني المصابون من تعب دائم ويحسون بالبرد بسهولة ويصابون بشحوب عام ونقص في الطاقة.



مأكولات فصلية

في الربيع : يحتاج الجسم إلى طعام متعادل وحيث أن الطقس يميل إلى التغيير لذا فان التوازن بين أطباق الـ (ين) والـ (يانغ) أمر لا بد منه لمساعدة الجسم على مواجهة التغيير المفاجىء في المناخ اذن في الربيع لا تجعل البرودة تسيطر على الاطباق ولا تحفزها بإفراط.

في الصيف: هو وقت الـ (يانغ) بكل ما في الكلمة من معنى ولهذا فإن الوجبات الباردة ضرورية لدعم الـ (ين) أي لحم أقل

وخضار أكثر أما أطباق السمك فتعتبر مثالية في الصيف.

يجب تجنب المأكولات كثيرة الدهون وكذلك الكحول.

في الخريف: يصبح الطقس أكثر (ين) مرة أخرى لذا فان الاطباق الادفأ تصبح ضرورية أي لحم أكثر مع قليل من فواكه (ين)

في الشتاء: يميل الطقس إلى البرود وكذلك الجسم ويسيطر الـ (ين) ويصبح الوقت هو وقت الوجبات الحامية مثل لحم الضأن والدجاج أكثر من البط مثلاً.



أطباق الأرز العلاجية

يقوم الصينيون بتحضير أطباق من الأرز العلاجية لمعالجة العلل الصغيرة في البيوت أو لمساعدة «العلاج بالاعشاب» ويسمى هذا النوع من الطعام عصيدة أو (هريسة الأرز) ويسميها الصينيون (شي فان) أو الارز المائي

طريقة التحضير:

هي نوع من الارز الرفيع (الثريد) والذي يمكن تحضيره بسهولة بوضع كوب من الأرز مع 6 أكواب من الماء في وعاء سميك القاعدة وغطاء محكم.

ضع الوعاء فوق نار هادئة جداً لمدة 6 ساعات. قلب المحتويات من وقت لآخر حتى لا يلتصق بالأرز. خفض مستوى النار حتى الحد الأدنى وابقيها حتى صباح اليوم التالي، فانه يصبح مثالياً وجاهزاً لطعام الفطور في الصباح ولا تنسَ أن تقلب العصيدة في الصباح.

تقدم هذه العصيدة (هريسة الأرز) في الصباح مع تشكيلة من أصناف أخرى مثل البيض المسلوق أو مع الكعك الخ.

كما يمكن اضافة تشكيلة متنوعة إلى مكونات وجبة هريسة الارز هذه.

هريسة الأرز بمكونات متنوعة:

يمكن تحضير هذه الهريسة (العصيدة) بأعشاب طبية مثل (شودي هوانغ) أو (غوو كي زي) كبديل عن (تانغ) المعتادة أو الشوربات. توضع الاعشاب في الوعاء خلال نصف مرحلة الطهي.

والبديل التقليدي هو ان تلحق طاسة من أعشاب تانغ بطاسة هريسة الأرز وهذا يمنح الدعم الصحي المهم للجسم.

وفي بعض المطاعم الصينية النباتية تحضر أنواع مختلفة من العصائد وكل طبق مصمم لكي يقاوم نوعاً معيناً من العلل والمكونات الاضافية مثل القريدس أو كبد الدجاج أو الكلى أو البازلا أو براعم البامبو تحول العصيدة إلى وجبة كاملة أما في وجبة الفطور فان هريسة الأرز (العصيدة) الشائعة تحتوي على تمر أحمر وزنجبيل طازج وعسل لان الزنجبيل لاذع فانه يساعد (كي) و«جريان الدم» أما التمر الأحمر فانه يهدئ (روح شين) والعسل يساعد على تليين الجهاز الهضمي ويغذي «القلب» وهي طريقة جيدة لبدء نهار جديد.

ويلاحظ أن الأرز مدر للبول لذا فانه يتوجب تجنب هريسة الأرز (العصيدة) في حالات قصور (كي) الكلية أو قصور يانغ الكلية.

جرعة من الثريد:

(العصيدة) أو هريسة الأرز ملائمة لكثير من العلل منذ زمن بعيد ففي التقليد البوذي كانت تصنع العصيدة مع الحليب وكان ينظر إلى العسل كواقي عام من العلل الجسدية وكان يقال «انه يمنح الحياة جمالاً وسهولة وقوة» ويزيل عنك «الجوع والعطش والريح»



كما يساعد على الهضم «وينظف الكلية».

وكان عالم الاعشاب في القرن السادس عشر (لي شي زهن) قد اقترح تشكيلة من العصائد في كتابه عن الاعشاب المسمى (بن كاو كانغ مو) والمدون في العام (1552 م - 1578 م) وكان من بين اقتراحاته:

- هريسة القمح: افترض أنها تبرد وتهدئ وتغذي القلب.
- هريسة الكستناء: تساعد على تنشيط الكلى وتقوي أسفل الظهر.
- هريسة الفجل: يضاف إليها الزنجبيل الجاف لمواجهة (أنواع البرد) المسببة لتلبك الهضم والاسهال.
- هريسة الكبد: تضاف قطع الكبد المفروم إلى المزيج كعلاج لاعراض قصور الكبد.
- هريسة فاصوليا ادوكي: وتسمى هذه الفاصوليا أحياناً بفاصوليا التنين الاحمر وهي غذاء منشط للكلى وتساعد على معالجة احتباس السوائل والاختلال في التبول.
- هريسة الكراث/البصل: وتستعمل كعلاج لجهاز الهضم وملائمة في حالة الاسهال.
- هريسة بذور المشمش: وتستعمل كعلاج مقشع للبلغم في المشاكل الرئوية بما فيها أمراض السعال والربو.
- هريسة بالزنجبيل: باضافة الزنجبيل الجاف إلى المزيج لمكافحة «البرد» ومشاكل الضعف (القصور) في وظائف الجسم المؤدية إلى إسهال أو تلبك في الهضم.



الأرز لا يستخدم فقط كغذاء في الصين بل يستعمل أيضاً كعلاج عشبي على شكل هريسة مع الأرز

العلاج بضغط الأصابع

إن العلاج بواسطة ضغط الاصابع هو علاج ذاتي قائم على معالجة صينية شعبية والهدف منها هو الوقاية من الامراض أو حسبما عرّفها الامبراطور الاصفر «لم يعالج الحكماء المرضى فقط ولكنهم علموا الأصحاء أيضاً»

كل أنواع التدليك:

إن فن التحكم بنقاط مختلفة من علاج الوخز بالابر لتحسين دفق الطاقة وسلامة الجسم هو الأساس لعدة تقنيات علاجية صينية ويابانية والتي أصبحت شائعة في الغرب خلال العقد الماضي.

إن العلاج بضغط الاصابع أساس الشياتسو الياباني وكلمة (شياتسو) تعني ضغط الاصبع أيضاً. ثم تطورت إلى معالجة خلال القرن الماضي فقد تطورت التقنية الاساسية المتعددة والمطبقة بطرق عديدة ومختلفة. إن (ووشو) أو «العلاج بالنقاط» يطبق القرص والضغط والتربيت والطرق الخفيفة وكما يحدث مع تدليك (كيفونغ) (ص 104-105) يجب أن يكون المعالج خبيراً في (كي) المقوية للمهارات.

والفعالية الاساسية أو العلاج بالتنقيط يطبق بطرق نقاط الوخز وعادة يتم ذلك بالاصبع الأوسط منفرداً أو بالابهام مع الاصبعين الأولين (السبابة والأوسط) متلاصقين يتم ذلك كل ثانيتين أو ثلاث ثوان ويدوم ذلك عدة دقائق. ويحتاج المعالجون فيه إلى تركيز شديد لطاقاتهم الحيوية على ذراعهم وأصابعهم التي تقوم بالمعالجة أما (القرص) فإنه فن لا يطبق إلا على الاصابع وأصابع القدمين والاظافر أو حيث تبدأ الخطوط الطولية بينما (التربيت) يستعمل لتحسين الطاقة ودفق الدم ويطبق باليد المسطحة لمدة خمس إلى عشر مرات فوق الخطوط الطولية المختلفة.

أما العلاج بالطرق فيتشابه مع سابقة ولكنه يستعمل فقط اربعة اصابع والابهام. العلاج بالتنقيط يستعمل فيها الكبس أيضاً بواسطة القبضة المغلقة باحكام ويستعمل

العلاج بواسطة ضغط الأصابع هو علاج مثالي للمشاكل الصحيّة المزمنة.

المفصل الثاني للابهام أكثر من استعمال رأس الاصبع أيضاً.

استعمال الكبس (التنقيط):

يعرف في الغرب بان استعمال الكبس في العلاج يكون بواسطة الضغط برأس إصبع الابهام. إن عمل القبضة المحكمة الاقفال للعلاج بالتنقيط باستعمال المفصل الثاني للابهام، يصبح مريحاً أكثر، والبعض يفضل استعمال رؤوس الاصابع للسبابة والأوسط، ولكن يجب الحرص على قص الاظافر دائماً والبدء بالضغط بلين إلى أن تتلقى التأثير المعاكس لفعل الكبس.

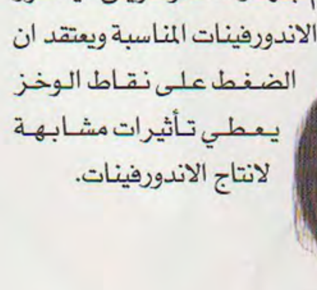
حافظ على الكبس لمدة دقيقة أو دقيقتين بينما تركز على الطاقة الشفائية بقدر الامكان بيديك للمساعدة على تقوية القصور في مستوى (كي) ولا بد من القيام بحركة دائرية تطبق على النقطة وتساعد على أزالة ركود (كي) وتحسن طاقة الدفق، وكما يفعل المعالجون الصينيون جميعاً حيث من المهم بشكل أساسي تطبيق التركيز الكامل خلال المعالجة.

وليس بالإمكان اداء هذه المعالجة من دون استعمال التركيز العقلي الكامل.

كيف تعمل؟:

وحيث أن الصينيين قبلوا بتأثيرات العلاج بوخز الابر والضغط بالاصابع جيلاً بعد جيل فان الاطباء الغربيون يبحثون باستمرار عن تفسير علمي لها، واكثر النظريات هي التي تركز على إنتاج الاندورفين وتعد هذه الاندورفينات الأجسام التي تقتل الألم وهي مكونة من جزيئات بروتينية أو ببتيدية تصنع من مادة تسمى ببتا ليبوتروبن وتوجد في الغدة النخامية ويعتقد بأن هذه الاندورفينات تتحكم بنشاط الغدد الصماء حيث تخزن هناك وتؤثر على منطقة الاحساس بالالم وبطريقة مشابهة لطريقة الادوية المخدرة مثل المورفين.

يسيطر الجهاز العصبي على الاندورفينات المحررة. والأعصاب حساسة طبعاً للألم وللتحفيز من الخارج وعندما تطلق التحفيزات تقوم باعلام جهاز الاندوكرين ليحرر الاندورفينات المناسبة ويعتقد ان الضغط على نقاط الوخز يعطي تأثيرات مشابهة لانتاج الاندورفينات.





القرص هو طريقة مطبقة على أصابع اليدين أو القدمين والأظافر فقط أي من حيث الخطوط الطويلة.



التربيت هو طريقة تستعمل لتعزيز الطاقة ودفق الدم ويستعمل الكف المسطح للتربيت 5 /10 مرات فوق الخطوط الطويلة المختلفة.



(التنقيط) أو الكبس برأس الأصبع الأوسط فقط أو بمساعدة الإبهام والأصبعين المجاورين مرة لكل 3/2 ثوان ولعدة مرات

العلاج بضغط الأصابع بمثابة إسعافات أولية

باستعمال ضغط الاصابع على النقاط التي يسهل الوصول اليها تمنح المعالجة المنزلية المثالية الحد الذاتي للاضطرابات وتمنح الاسعافات الاولية المنزلية أيضاً



شعاع الخط الطولي

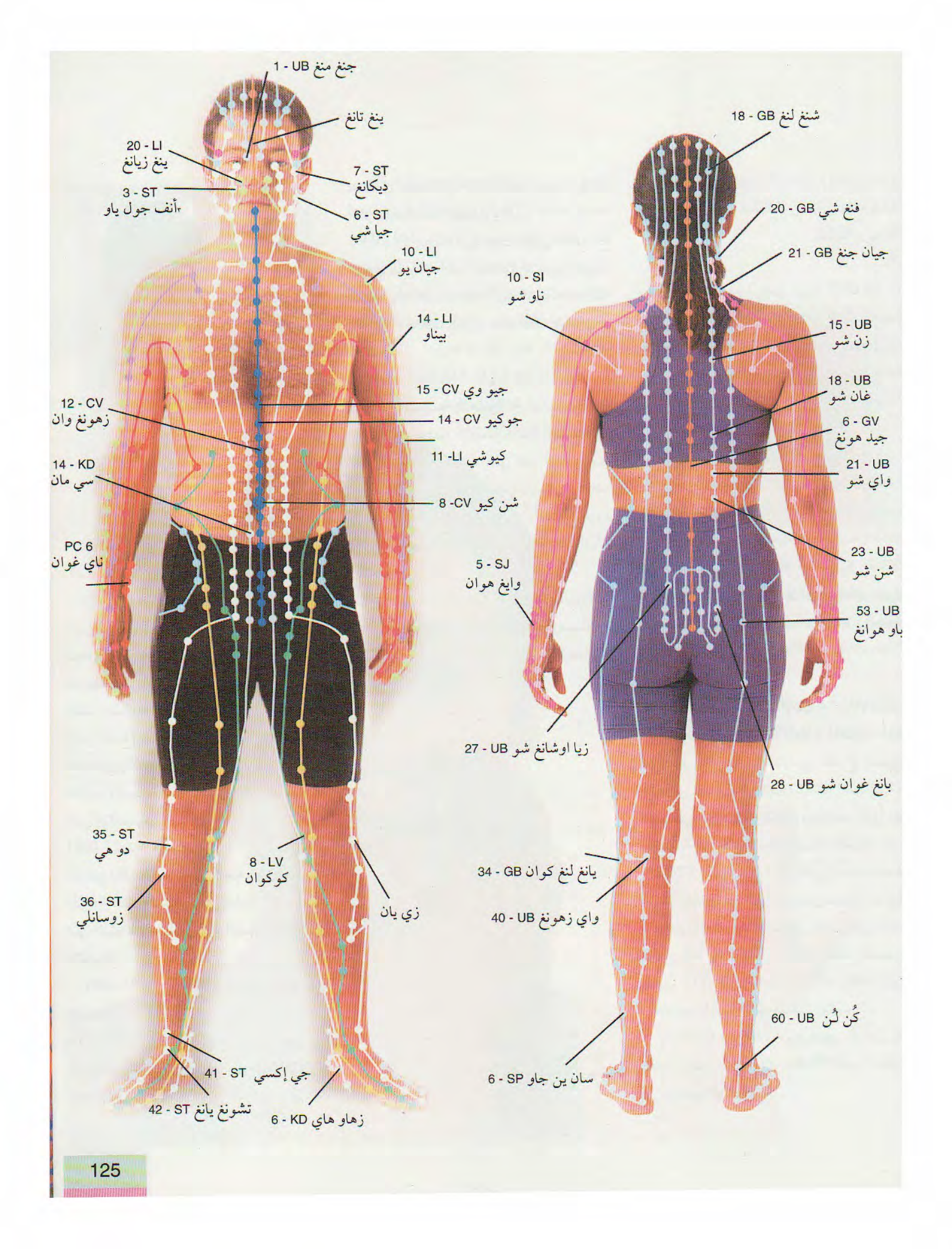
الرئة	LU	الكلية	KD
المصران الغليظ	LI	غشاء القلب	PC
المعدة	ST	سان جياو	SJ
الطحال	SP	المرارة	GB
القلب	HT	الكبد	LV
المصرن الرفيع	SI	الاوعية المسيطرة	GV
المثانة	UB	الاوعية الواعية	CV

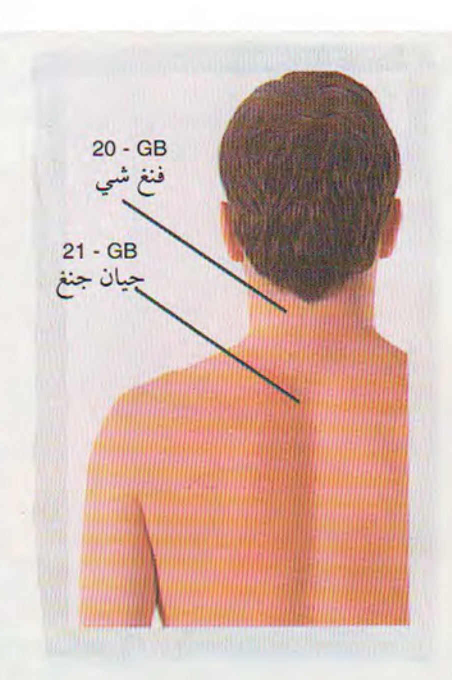


تعرّف النقاط الواضحة فوق الخطوط الطولية وقنوات الطاقة (كما في الرسوم الواردة في هذا الفصل) بنقاط الوخز. ومن الممكن الاحساس بهذه النقاط في أحيان كثيرة: كعقيدات صغيرة جداً تحت الجلد وعند الضغط عليها تطلق لديك الاحساس أو الشعور بالراحة.

حدد موقعها عن طريق اللمس (إذا استطعت) أو استعمل المقياس التقليدي القائم على مساحة إبهام المريض الـ (كن) (انظر صفحة 103) وتذكر أن واحد ونصف (كن) تعادل مساحة إصبعين وخلاف الـ (361) نقطة الرئيسية (انظر الصفحات 97/96) حيث العشرات من نقاط الوخز الاستثنائية والاقترحات المقدمة في الصفحات التالية عن نقاط الوخز لبعض العلل المحددة هي سهلة التحديد بشكل معقول.




1 - UB جنغ منغ
ينغ تانغ
20 - LI
ينغ زيانغ
3 - ST
أنف جول ياو
7 - ST
ديكانغ
6 - ST
جيا شي
10 - LI
جيان يو
14 - LI
بيناو
15 - CV جيو وي
12 - CV
زهونغ وان
14 - CV جوكيو
11 -LI كيوشي
14 - KD
سي مان
8 -CV شن كيو
PC 6
ناي غوان
35 - ST
دو هي
8 - LV
كوكوان
36 - ST
زوسانلي
زي يان
41 - ST جي إكسي
42 - ST تشونغ يانغ
6 - KD زهاو هاي
18 - GB شنغ لنغ
20 - GB فنغ شي
21 - GB جيان جنغ
10 - SI
ناو شو
15 - UB
زن شو
18 - UB
غان شو
6 - GV
جيد هونغ
21 - UB
واي شو
23 - UB
شن شو
5 - SJ
وايغ هوان
53 - UB
باو هوانغ
27 - UB زيا اوشانغ شو
28 - UB بانغ غوان شو
34 - GB يانغ لنغ كوان
40 - UB واي زهونغ
60 - UB كُن لُن
6 - SP سان ين جاو



الصداع:

تؤثر عدة نقاط. والنقطة المقترحة شعبياً (ين تانغ) (أحد أهم النقاط الخارقة للعادة) والموجودة بين الحاجبين في منتصف الجبهة وهي نقطة جيدة وتساعد على جلاء الفكر وتنشيط التركيز والضغط على نقطة (ين تانغ) مثالي لرفع مستوى الطاقة للعاملين بالامور الادارية خلال فترة ما بعد الظهر ولدينا نقاط أخرى قيمة للمساعدة على التغلب على الصداع.

(21 GB) - (جيان جنغ) على نفس خط الفقرة الدماغية السابعة فوق العضلة المربعة عند قاعدة العنق خلف أعلى نقطة من الكتف بقليل وفي الصين يفضلون التنقيط.

(21 GB) - بحركة دائرية من الضغط البسيط

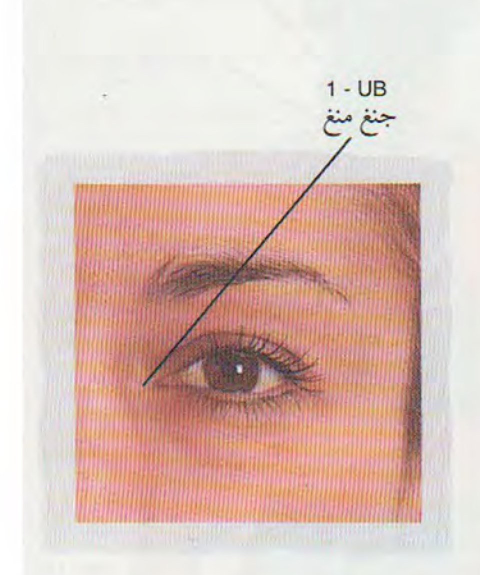
(LI - 4) - (هيغو) يوجد على الشبكة بين الابهام والسبابة في أعلى منطقة بين المفاصل وكما في حالة الصداع كذلك تستعمل النقطة في ازالة الألم عموماً وبشكل أكثر دقه في ألم المعصم واليد.

(1 LV) - (دادان) حيث يلتقي الظفر مع اللحم عند الحرف الداخلي لإصبع الرجل الكبير وهناك نقطة ذاتية التوجه ملائمة لتطبيق الضغط الثابت هنا لمدة دقيقتين أو ثلاثة

(20 GB) - الشقيقة (فنغ شي) عند قاعدة الجمجمة في فجوة بين عصابتين من العضلات. وهذه النقطة دائمة الحساسية عند الضغط وتساعد على فك أي نوع من الضغط الدماغي أو العنقي ويستعمل أيضاً في حالة الارق والدوار وأنواع البرد والرشوحات وألم الرقبة واضطرابات الاعصاب.

العيون المتعبة (36 ST) (زو سانلي) في الفراغ الخارجي لعظمة الساق ومستقرة على بعد (٢ كن) تحت الرضفة (صابونة الركبة).





(1 UB) (جنغ منغ) في الزاوية الداخلية للعين طبق ضغطاً خفيفاً لان تلك منطقة حساسة

الم الاسنان:

يزيل العلاج بضغط الاصابع ألم الاسنان المؤقت إلى حين حدوث العلاج المطلوب (LI 14) على الحرف الخارجي للذراع العلوي واسفل عضلة الكتف المثلثة (الدالية) الوسطى بين الكوع والكتف ويساعد كثيراً في مجموعة من الام الاسنان بينما الضغط على (LI 20) (ينغ زيانغ) في الفراغ حيث فتحة الانف تلتقي مع الوجنة وهي تتميز غالباً بتجديد تأثيرات المشاكل في اسنان الفك العلوي اما في مشاكل أسنان الفك السفلي جرب (ST 6) (جيا تشي) مسافة (كن واحد فوق زاوية الفك باتجاه الانف.

(ديكانغ) (ST 7) حيث يلتقي الفكين في فجوة تحس بها هناك عندما تفتح الفكين عن بعضهما وتقفلهما.

(شونغ يانغ) (ST 42) فوق أعلى نقطة من القدم على نفس الخط من اصبع الرجل الثاني والثالث.

ألم الأذن:

(KD 6) (زها وهاي) وهذه النقطة تقع تحت عظمة الكاحل الداخلية مباشرة حيث توجد فجوة صغيرة حساسة عند الضغط عليها وهي نقطة مهمة لطاقة الكلية وتساعد الاعضاء التناسلية وتخفف من آلام الاذن.

احتقان الانف والزكام:

(ST 3) (نوز جول ياو) وتقع مباشرة أسفل العين عند قاعدة عظمة الوجنة، ويمكن اقتفاء اثرها باتباع خط فوق انحناء الخد وخط آخر قادم نزولاً من العين وهذه النقطة هي دائماً طرية عند الضغط عليها حيث تضغط عليها باتجاه الاعلى صوب عظمة الوجنة وهذه النقطة مفيدة في حالة التهاب الجيوب الانفية وآلام الاسنان أيضاً.

نزيف الانف:

(LI 20) (ينغ زيانغ) موقعها في الفجوة حيث تلتقي ارنبة الانف مع الوجنة وهذه النقطة تحتاج إلى ضغط باتجاه الأنف بلمسة حانية (ST 3) فعالة على أنواع البرد الشائعة والاحتقان الأنفي (LI 20) (لاوغونغ) في وسط الكف بين الاصبع الاوسط والشاهد بالقرب من عظمة الرسغ.

اضغط بشكل ثابت لمدة دقيقتين أو ثلاثة ثم كرر ذلك على اليد الاخرى.

مشاكل الحنجرة (LI 14) (بيناو) (أنظر ألم الاسنان) تساعد على ارتخاء الشد (التوتر) في الرقبة.





تثليج الاكتاف (SI 10) (ناو شو) على الحرف الخارجي للكف تحت المفصل مباشرة بين الذراع والكتف وهذه النقطة مؤلمة غالباً عند الضغط (الكبس) عليها وتؤثر على كامل الكتف ومنطقة الرقبة.

ألم أسفل الظهر والورك (عرق النسا) (GV 6) (جيز هونغ) خلف الفقرة الصدرية الحادية عشرة مباشرة. ويسهل الوصول اليها عندما يكون المريض مستلقياً على بطنه أو حانياً خصره ولهذا يصعب المعالجة الذاتية. مارس ضغطاً لطيفاً مع التحريك بحركة دائرية خفيفة. وهي كذلك فعالة على عرق النسا.

توجد عدة نقاط على قناة المثانة يمكن استعمالها بطريقة مشابهة في علاج ألم أسفل الظهر. وتشتمل على: (UB 23) (شين شو) على مستوى الفراغ الموجود بين الفقرة الثانية والفقرة الثالثة من الفقرات القطنية.

(UB 57) (شنغ شان) توجد في الفجوة حيث مركز عضلة بطة الساق.

(UB 58) (فاي يانغ) على حرف عضلة بطة الساق من اسفل النقطة السابقة مباشرة وبعيدة عنها من ناحية الخارج.

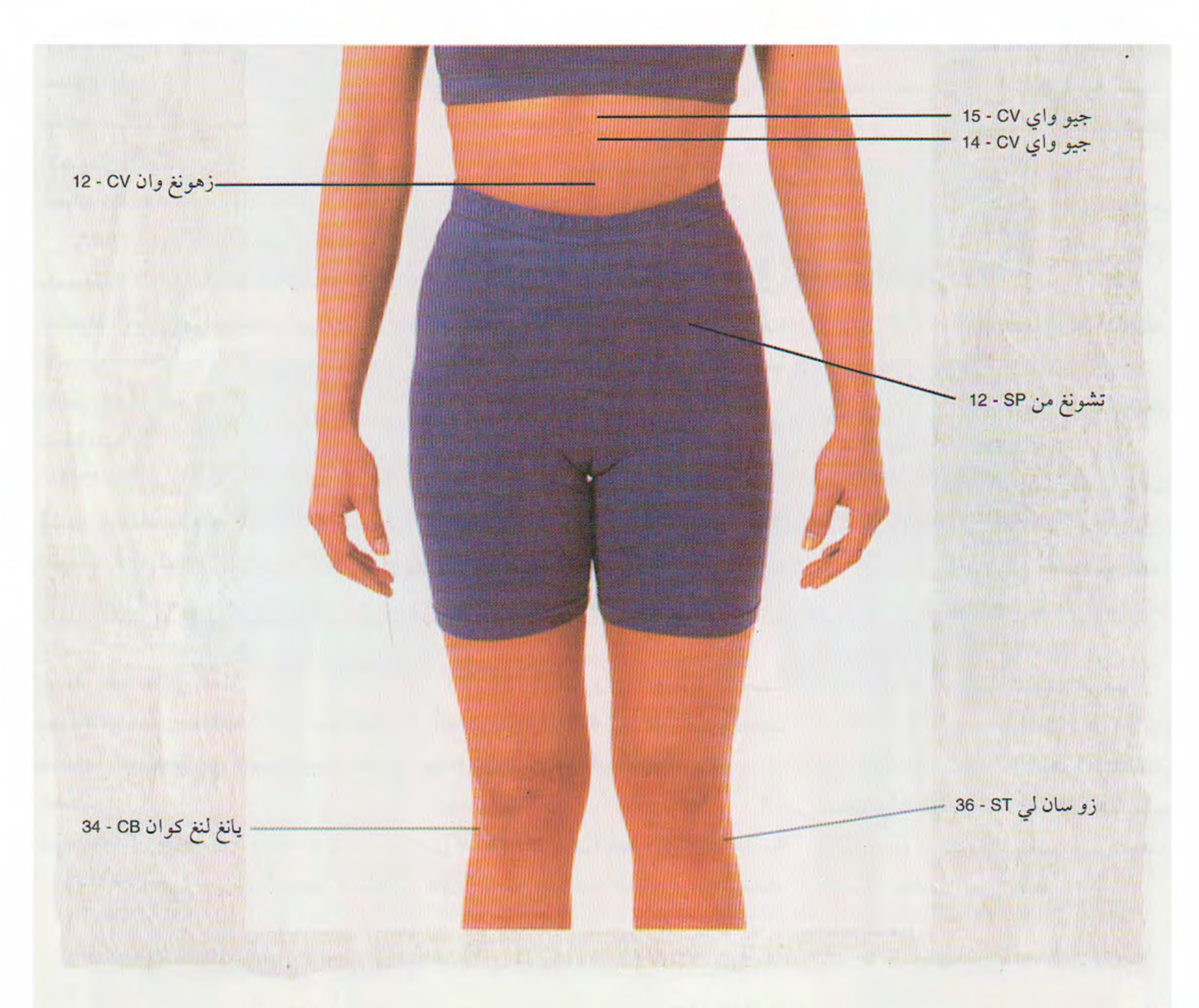
(UB 23) (شن شو) و (UB 57) (شنغ هان) يمكنها ان تكون فاعلة في تخفيف ألم عرق النسا.

ألم المفاصل (الروماتيزم) (UB 15) (زن شو) موقعه عند مستوى الفقرة الصدرية الخامسة وتبعد بمقدار واحد ونصف (كن) عنها على المستوى الافقي.

إضغط حول النقطة بشكل ثابت وحركة دائرية حتى يحدث استرخاء عضلي عام من ألم الصداع وألم الظهر.

(LI 15) (جيان يو) حول الفجوة أو العين على الجانب الخارجي للكتف يشعر بها المريض عند رفع الذراع بعيداً عن الجسم هذه النقطة أيضاً يساعد الضغط فيها على التخلص من الألم.

15 - LI
جيان يو
10 - SI
ناو شو
15 - UB
زن شو
6 - GV
جيز هونغ
23 - UB
شن شو



الامساك:

(34 G) = (يانغ - لينغ - كوان) = اسفل بداية عظمة الشظية (وهي العظمة النحيلة الموجودة على جانب الساق) ويمكن الاحساس بمكان النقطة كفجوة صغيرة جداً في المكان الذي تلتقي فيه العضلات تحت الركبة مباشرة.

والضغط يجب ان يتم تجاه الحرف الداخلي لعظمة الشظية حيث جرت العادة ان تخفف هذه النقطة من آلام العضلات حيث تمنحها استرخاءً كما تخفف الام كل منطقة البطن وهذا يشمل الامساك والشد العضلي الظهري.

(12 SP)= (تشونغ من) في الاخدود الواصل بين أعلى الفخذ وعظمة الورك على مسافة تبعد ثلاثة (كن) ونصف عن عظمة العانة إضغط بشكل لطيف لمدة دقيقتين أو ثلاث.

الاسهال:

(25 ST) = (تيان شو) تبعد هذه النقطة بمقدار اثنين ونصف (كن) عن السرة اضغط هناك حيث يمنحك ذلك راحة من الاسهال والامساك أيضاً وذلك يؤدي إلى احداث تطبيع لدفق الطاقة البطنية

(6 CV) = (كي باي) تبعد مسافة واحد ونصف (كن) تحت السرة فوق خط منتصف البطن فهي منطقة تريح أيضاً من آلام الدورة الشهرية والتعب الشامل للجسم مارس الضغط بحركة دائرية.

نفخة البطن:

(8 CV) (شن كويه) موقع النقطة وسط السرة. اضغط بشكل ثابت وبحركة دائرية لطيفة لمدة دقيقتين أو ثلاث.

(14 KD) (سايمان) تبعد مسافة اثنين (كن) أسفل السرة بميل قليل تجاه اليمين أو اليسار على جانبي خطي الكليتين الطوليين بحيث تبعدان مسافة (كن) واحد عن بعضهما اضغط بكامل القبضة حتى تغطي النقطتين.

سوء الهضم (حرقة في فم المعدة):

(15 CV) = (جيو واي) وتبعد مسافة سبعة (كن) فوق السرة اضغط فوق النقطة على أن يأخذ المصاب وضعية الشهيق ثم حرر النقطة برفع يدك عنها عندما يأخذ المصاب وضعية الزفير.

(14 CV) (جوكويه) وتبعد مسافة ستة (كن) فوق السرة وتستعمل بنفس الاسلوب السابق.

(21 UB) (واي شو) على مستوى الفقرة الصدرية الثانية عشرة اضغط بثبات لمدة دقيقة أو اثنتين ويكون المريض أثناءها مستلقياً على بطنه.

الغثيان:

(36 ST) (زو سان لي) (انظر العيون المتعبة ص 126) يتم الضغط فوق النقطة (36 ST) بشكل لطيف وبحركة دائرية وتستعمل هذه النقطة لتخفيف آلام البطن أيضاً.

(12 CV) (زهونغ وان) فوق خط المنتصف البطني على ارتفاع (4 كن) فوق السرة إضغط بشكل ثابت وحركة دائرية فوق النقطة.

التهاب المثانة:

(8 LV) (كوكوان) نقطة من خلف الركبة فوق الثنية مباشرة الناتجة عن انحناء الركبة بشكل لطيف وبحركة دائرية.

وهناك عدة نقاط فوق الخط الطولي للمثانة يمنح الاسترخاء في حالة التهاب المثانة ومع أن هذه ليست من النقاط الممكن معالجتها ذاتياً حاول مثلاً:

(18 UB) (غان شو) وتقع على بعد واحد ونصف (كن) من الحرف السفلي للفقرة الصدرية التاسعة.

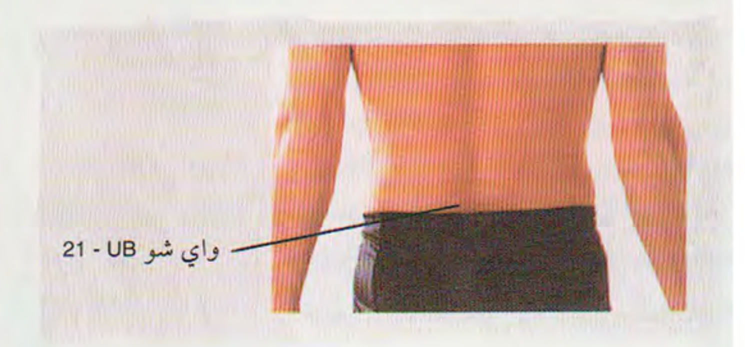
(27 UB) (زيا وشانغ شو) في المنخفض الاول للعجز.

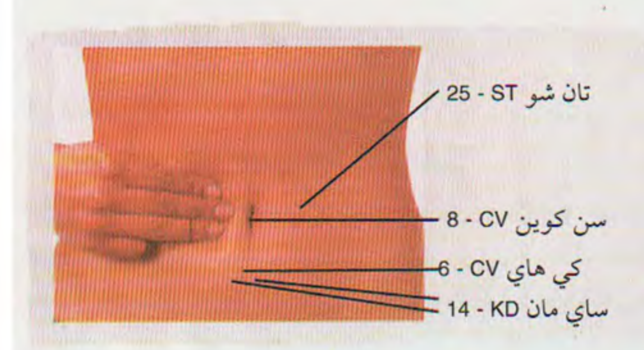
(28 UB) (بانغ غوان شو) في المنخفض الثالث للعجز.

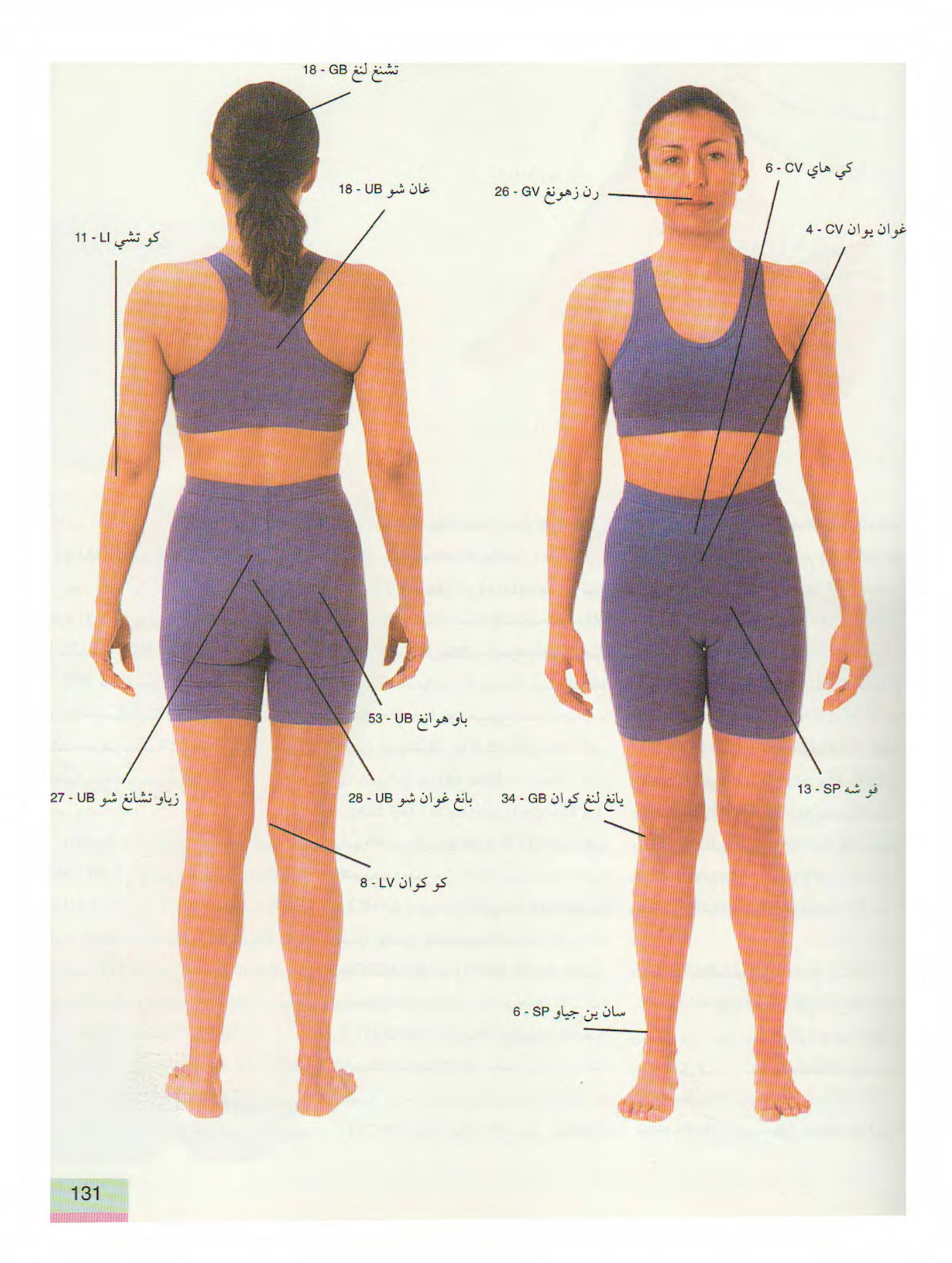
(53 UB) (باو هوانغ) ومقرها خارج قمة العجز في ثغرتي الوركين على بعد (كُنين) من التقاء عظمة الحوض مع عظمة العجز وهذه النقطة تساعد في علاج مشاكل البروستات والبواسير والامساك.

الم الدورة الشهرية وتقلصات الرحم:

(13 SP) (فوشه) في نقطة تبعد (كنين) فوق منتصف الثنية داخل الحرف المنخفض لعظمة الحوض والضغط فوقها يمنح الاسترخاء لمنطقة البطن ويريح من تقلصات الطمث وسؤ الهضم.






تشنغ لنغ GB - 18
غان شو UB - 18
كو تشي LI - 11
باو هوانغ UB - 53
زياو تشانغ شو UB - 27
بانغ غوان شو UB - 28
كو كوان LV - 8
كي هاي CV - 6
رن زهونغ GV - 26
غوان يوان CV - 4
فو شه SP - 13
يانغ لنغ كوان GB - 34
سان ين جياو SP - 6





اعراض ما قبل الدورة الشهرية:

(LU 8) (جنغ كو) في الفجوة الموجودة على بعد (كن) واحد فوق عظمة الرسغ من ناحية الإبهام. يجب أن يتم الضغط باتجاه الزند بلمسة رقيقة.

(SP 6) (سان ين جياو) وتبعد هذه النقطة مسافة ثلاثة (كن) فوق الكاحل خلف حرف عظمة الساق. إضغط صوب العظمة لمدة دقيقتين أو ثلاث.

توتر / ضغط:

وتغطيها نقاط يسهل الوصول اليها مثل نقطة (HT 7) (شن مان) وهي مثالية في العلاج الذاتي خلال فترة خطرة واثناء القيام بالعمل. بالاضطجاع على أريكة بينما تقوم صديقة أو شريك لك بعمل التدليك بعد يوم حافل بالعمل ومن بين النقاط المهمة لعلاج التوتر والضغط لدينا مثلاً:

(KD 1) (يونغ كوان) في الانخفاض الموجود أسفل القدم فوق حدبة باطن القدم وهي نقطة عميقة وهو امر ليس بالغريب حيث تصبح المنطقة مكتنزة من كثرة المشي اضغط باكثر بما لديك من قوة.

(GB 18) (يونغ لنغ) موقعها على جانبي الجمجمة وأفضل وسيلة لتعقبها باتباع اثر الخط الذي يمر بشكل منحرف صعوداً من الاذن باتجاه مؤخرة الجمجمة حيث يتقاطع هناك مع خط يمر صعوداً من عضلات الرقبة ثم يلتقيان في نقطة يمكن الاحساس بها كمساحة حساسة تماماً.

(GB 44) (قدم كيا وين) متواجدة فوق رأس الاصبع الرابع للقدم أو هوالاقرب إلى الاصبع.

(HT 7) (شن من) تقع فوق ثنية المعصم أسفل الاصبع الصغير مباشرة.

(PC 8) (لاو غونغ) (انظر النزيف الانفي صفحة 119).

(GB 43) (يانغ لنغ كوان) (انظر الامساك صفحة 121).

التعب:

(CV 4) (غوان يوان) تقع على بعد ثلاثة (كن) أسفل السرة وهي نقطة تمنح الدفء لآلام البطن وسؤ الهضم والمشاكل في المسالك البولية.

(PC 8) (لاو غونغ) (انظر النزيف الانفي صفحة 127).

(CV 6) (كي باي) (انظر الاسهال صفحة 130).

(LI 11) (كوتشي) تقع امام مفصل الكوع واسفل الثنية التي تتشكل عندما تثني عظمتي الذراع ويعتقد بان هذه النقطة وجدت لتحفيز جهاز المناعة في الجسم ولمعالجة آلام الكوع والملخ (اللي المفاجئ) والحمى والمشاكل الجلدية وكذلك الوهن.

صدمة:

هناك نقاط تستعمل للصدمات وتشمل:

(LU 7) (لي كيو) وتقع على بعد كن ونصف فوق ثنية المعصم من ناحية الابهام من داخل الذراع دلّكها بلطافة وبطرية دائرية.

(PC 6) (ناي غوان) فوق المنطقة الداخلية



للذراع على بعد (كنيين) فوق ثنية المعصم كما هي مفيدة للالام العامة وتمنح الراحة وهذه النقطة تستعمل عند الدوار والغثيان وصعوبة التنفس.

(9 PC) (زهونغ تشونغ) وهذه النقطة توجد على الاصبع الاوسط عند قاعدة الظفر في الجهة الجانبية من ناحية السبابة.

(26 GV) (رن زهونغ) موقعها اسفل الانف فوق حرف الشفة العليا في ثلث المسافة لطول الشفة هذه النقاط الاربع يمكن الوصول اليها بسهولة مما يجعل المعالجة أسهل اضغط بثبات لمدة دقيقتين أو ثلاث.

الزكام الشائع:

(7 LU) (ليه كويه) (انظر الصدمة صفحة 132).(20 GB) (فنغ تشي) (انظر الشقيقة صفحة 126).

الترسبات القديمة:

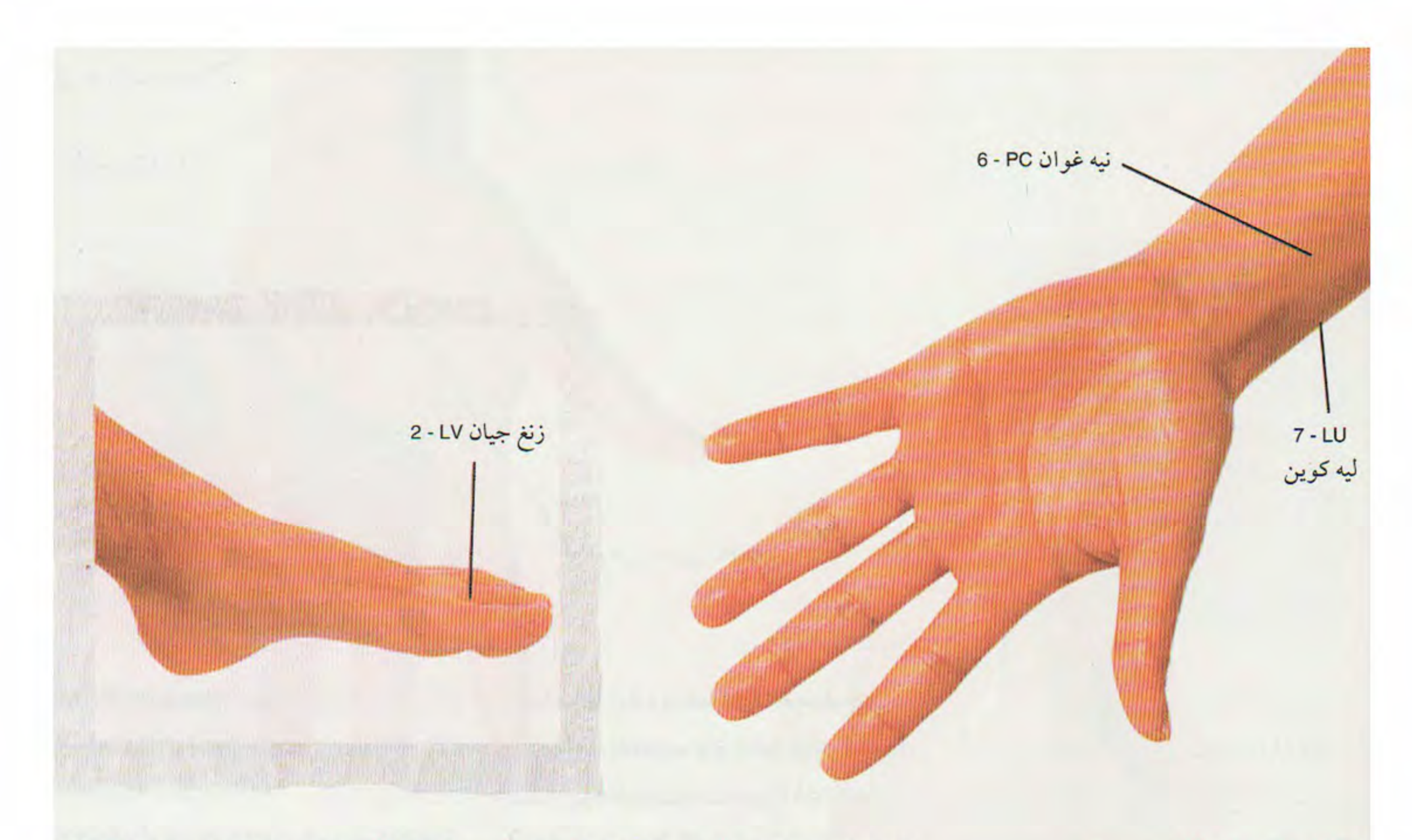
(6 SP)(سان ين جياو) على بعد ثلاثة (كن) من عظمة الكاحل خلف حرف عظمة الساق الكبرى مباشرة اضغط باتجاه العظم لمدة دقيقة أو دقيقتين ويمكن لهذه النقطة أن تصبح مفيدة في الاستراحة من الألم والتخفيف من عوارض الدورة الشهرية.

أمراض السفر:

كلا النقطتين: (6 P) (ناي غوان) (انظر الصدمة صفحة 132).

(36 ST) (زو سانلي) (انظر عيون متعبة صفحة 126) ويسهل الوصول اليهما اثناء السفر ورباطات المعصم مصممة لتحدث ضغطاً على (6 PC) متوفرة بشكل تجاري في الصين لزوم أمراض السفر.

أما النقطة (2 LV) والاقل ملائمة مع انها لا تقل فاعلية عن سابقتها وتتمركز فوق مشط الرجل بين الاصبع الاول والثاني وفي كلتا الحالتين اضغط بثبات لمدة دقيقتين أو ثلاث مع التحريك القليل بينما تحرر الرجل من الألم.



التواء المفصل/ آلام محددة:

الرقبة:

(UB 10) (تيان زهو) تحت قاعدة الجمجمة على مسافة كن واحد من منتصف الرقبة.

(GB 20) (فنغ شي) (انظر الشقيقة صفحة 126) يفيد في هذا التمرين أيضاً.

الكتف:

(GB 21) (جيانغ جنغ) (انظر الصداع صفحة 126) ويفيد أيضاً في علاج التهاب المفاصل - اضطرابات الكتف. نقطة تعالج بحركة دائرية خفيفة.

(LI 15) (جيان نو) (أنظر علاج الروماتيزم صفحة 15) وهذه النقطة تستعمل في الصين لعلاج التهاب مفصل الكتف كما تستعمل لعلاج الاجهاد العضلي والتواء المفصل.

الكوع:

(SJ 5) (وايغ هوان) على بعد (2 كن) فوق ثنية الرسغ بين عظمتي الذراع في مؤخرة الرسغ.

الرسغ (المعصم):

(SI 4) (هاند وانغو) حيث تلتقي اليد بالكف في تجويف بسيط موجود عند الرسغ فوق منطقة عظم الزند.

(S 15) (يانغ غو) حيث تلتقي اليد بالكف عند منطقة عظم الزند من الكف في انخفاض عند نهاية عظمة الزنة.

(LI 4) (هيغو) (انظر الصداع صفحة 126) يمكنه المساعدة على تخفيف الم اليد وفي كل حالة اضغط بشكل ثابت تجاه العظمة.

الركبة:

(ST 35) (دوبي) في منطقة تتمركز في منخفض أسفل صابونة الركبة عند انحنائها اضغط بثبات تجاه الصابونة.

(زيان) نقطة من النقاط الاستثنائية توجد في منخفض أسفل الركبة عندما تنحني وهي نقطة تفيد في الضغط لازالة ألم الركبة (UB 40) (وايز هونغ) توجد في نقطة خلف الركبة بين الاوتار (انظر الصورة من الخلف صفحة 125) وتساعد هذه النقطة أيضاً على شفاء ألم الظهر والفخذ إضغط بثبات مع التحريك الدائري في نفس الوقت.

الكاحل:

(UB 60) (كن لون) في نقطة توجد بين الكاحل ووتر اشيل في الناحية الخارجية للكاحل. اضغط باتجاه العظم.

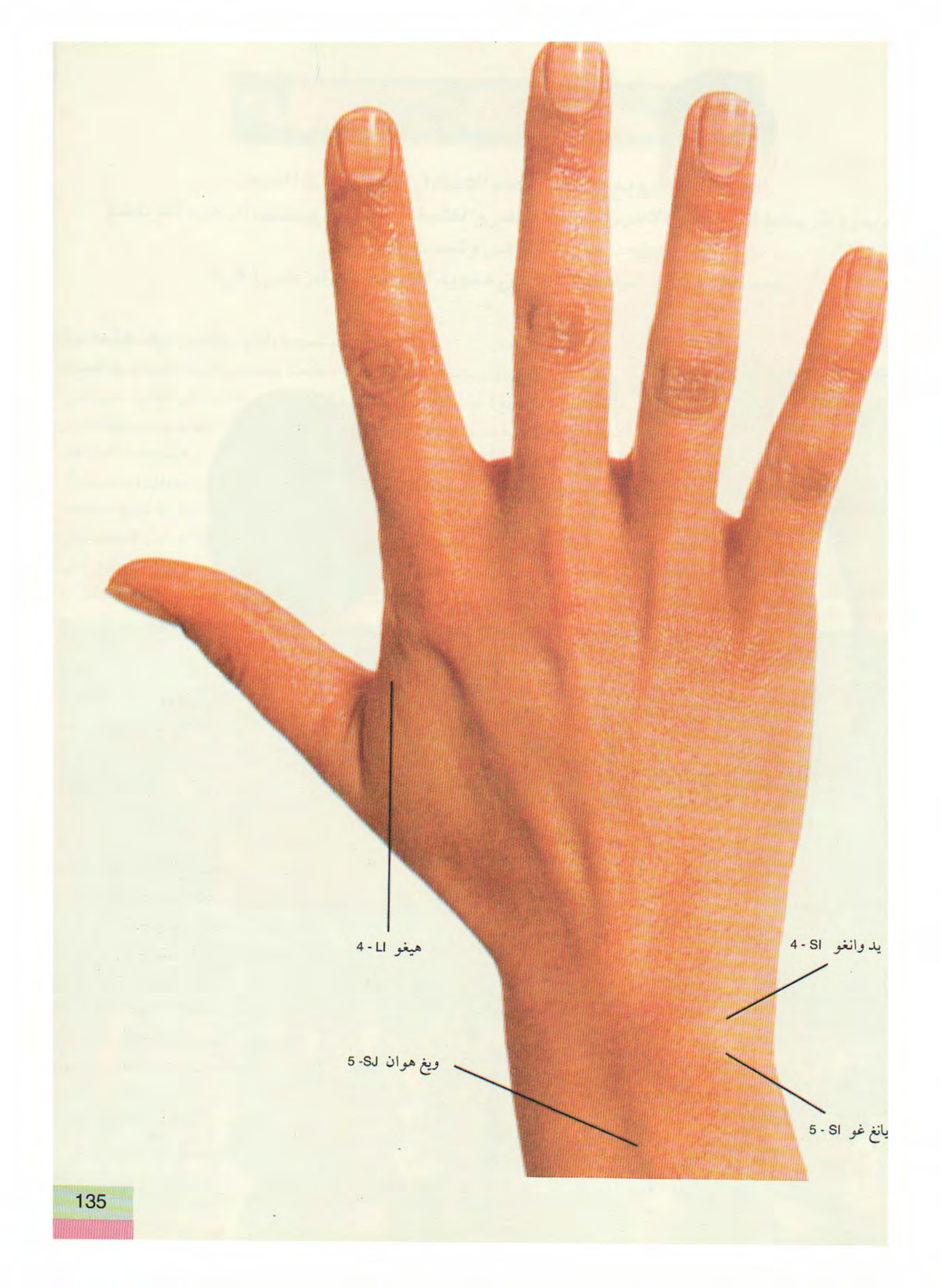
(جي إكسي) في نقطة متوسطة فوق قمة القدم بين الاوتار وعلى الخط المتصل بعظمة الكاحل.

الألم:

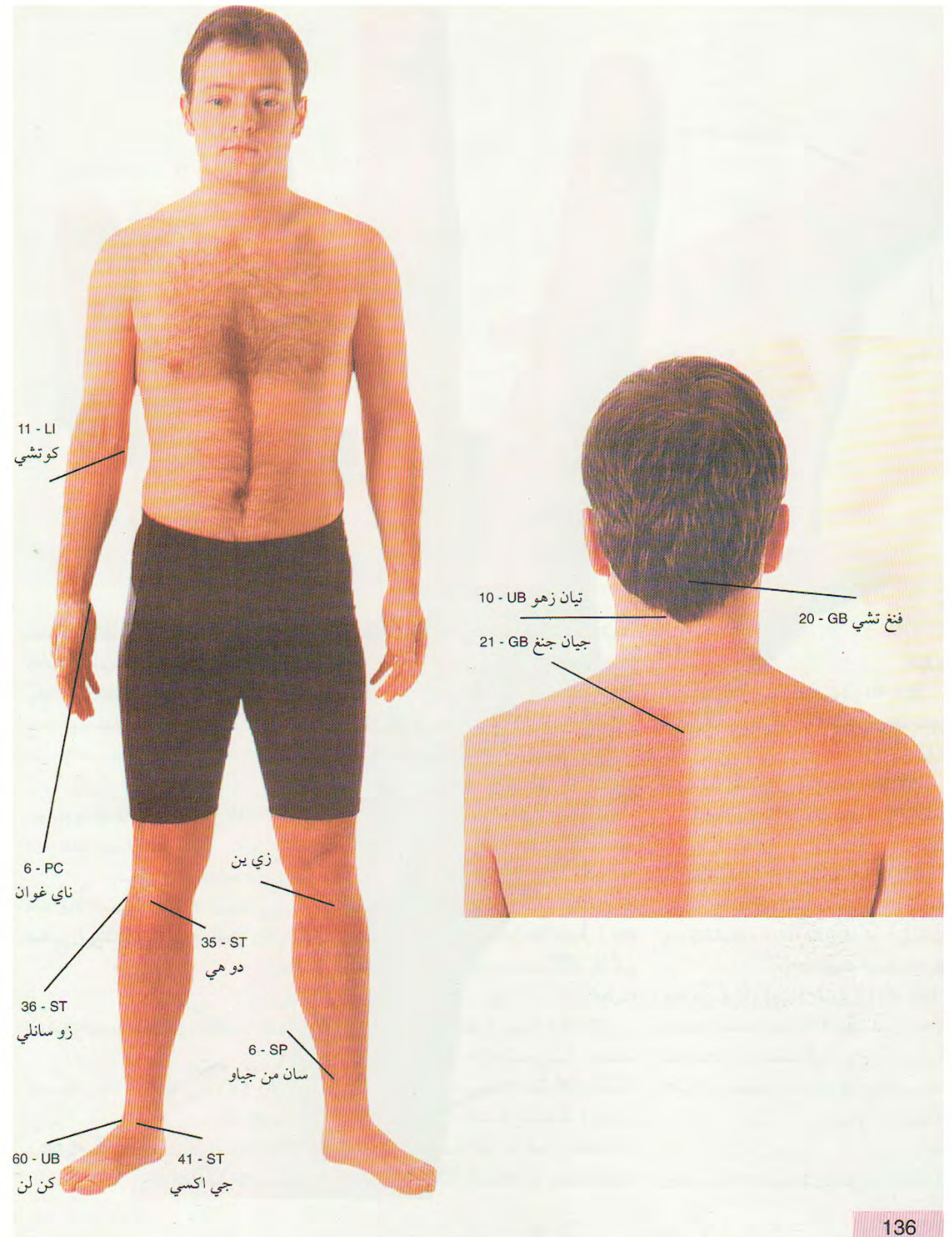
(LI 4) (هه غو) (انظر الصداع صفحة 126).

(PC 6) (ناي غوان) (انظر الصدمة صفحة 132).

(SP 6) (سان ين جياو) (انظر ترسبات قديمة في الصفحة المقابلة).



هيغو LI - 4
يد وانغو SI - 4
ويغ هوان SJ- 5
يانغ غو SI - 5


11 - LI
كوتشي
6 - PC
ناي غوان
زي ين
35 - ST
دو هي
36 - ST
زو سانلي
6 - SP
سان من جياو
60 - UB
كن لن
41 - ST
جي اكسي
10 - UB تيان زهو
21 - GB جيان جنغ
20 - GB فنغ تشي



إن رياضة غيونغ تعد من أقدم الأشكال العلاجية في الصين ويعود تاريخها إلى عصر الامبراطور الاصفر والفلسفة الطاوية ويعتقد أن هذه الرياضة «تحد من الأمراض وتمد في العمر».

وتستخدم هذه الرياضة تمارين مقوية للجسم وتركز على (كي)



تعلم مهارة الطاقة

تفسر (كي) عموماً بـ «التنَفس» أو الطاقة الحيوية بينما (غونغ) أو (غونغ فو) تعني الوقت المبذول لتحقيق المهارة ونوعية الممارسة واتقان هذا الفن. إذن (كي غونغ) يمكن تفسيرها «كرياضة تنفسية» أو «كمهارة للطاقة». ولكن (كي غونغ) أكثر من مجرد كونها ترجمة شرقية لليوغا. يمكنها أن تكون شكلاً مفيداً من أشكال التمارين المساعدة ذاتياً على تحسين الصحة والحيوية ولكنها وفي نفس الوقت فناً علاجياً مهماً. وتحتوي المستشفيات في الصين تقليدياً على قسم (كي غونغ)، يقوم من خلاله الاساتذة المتخصصون في الصين بتعليم المرضى على مكافحة الآمراض المزمنة، مثل أمراض السرطان ويسخرون ألـ (كي) لديهم لاستخدامه في تقوية المعالجة بالتدليك بالنسبة للأمراض المستعصية. وتجدر الاشارة إلى قدرة المعالجين بـ (كي غونغ) على التركيز على ايديهم بكل ما

(كي) هي نفس الحياة أو الطاقة الحيوية.

يملكون من طاقة والتي يستخدمونها في تحفيز الاطراف المشلولة للاشخاص المقعدين أو الاطفال المصابين بخلل دماغي.

يمكن استعمال (كي غونغ) أيضاً في المعالجة الذاتية البسيطة لتحسين الصحة العامة واللياقة البدنية ولكن ذلك يتطلب تدريباً وتقويماً أو كما يقول الصينيون «إن أهم ما يمكن أداءه بواسطة تمرين (كي غونغ) هو المواظبة على التمرين»

تقسم تمارين (كي غونغ) عموماً إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

❖ (كي غونغ) الساكنة: وهي نوع من التأمل الفكري أو «التدريب التنفسي»

❖ (كي غونغ) النشيطة - الساكنة: وهي النوع الأكثر شيوعاً في الغرب وتشمل وقفات وحركات متنوعة أو «تدريب الجسد».

هذه الاشكال المختلفة يمكن التفكير بها في نطاق مصطلح (ين ويانغ) (ين) يمكن اعتباره ساكناً أو هادئاً (الحالة التأملية) و(يانغ) يمكن اعتباره فعالاً أو ناشطاً (التنفس) ويمكن وضعهما في بوتقة واحدة لجعلهما (كي غونغ) أو (النشيط - الساكن) الحركات والوقفات وحيث تكون كل الافعال تحت السيطرة والوعي والإنجاز.

ويعتبر توقيت تمرين (كي غونغ) أمراً مهماً ويحتاج بشكل مثالي إلى شحن ساعة (كي) الداخلية (انظر صفحة 31/28) تمارين التنفس بحيث تتقاطع مع الوقت الذي تسيطر فيه (كي) الرئة. (3 - 5) ساعات ويتبع ذلك دفق (كي) من خلال مرافقتها للمصران الغليظ (5 - 7) ساعات في الربيع والصيف وتؤدي تمارين التنفس في وقت (ين) عندما يكون (كي) الرئة مسيطراً بينما تكون الحاجة إلى مزيد من الـ (يانغ) في الخريف والشتاء ضرورية وذلك حتى تتحرك التمارين التنفسية إلى موعد عضو (يانغ) المرافق للمصران الغليظ.

كي غو نغ الساكن:

إن ممارسة (كي غونغ) تبدأ بوقفة تهيؤ بسيطة صممت لكي تهدئ «القلب» (جلوس الروح أو شين في النظرية الصينية) بحيث تتمكن من تحقيق عقلية مسالمة. «والوقوف» البسيط هو بعيد عن البساطة بحيث انه يتعهد ما مجموعه ثماني عشرة حركة واعية.

1- يجب ان تبقى القدمين ثابتتين فوق الارض والفسحة بينهما كعرض الاكتاف ووزن الجسم متوزع عليهما بالتساوي.

2- يجب ان تبقى الركبتين في استرخاء ومنحنيتان بشكل بسيط جداً وذلك لتتمكن (كي) والدم من التدفق بسهولة وحرية.

3- ويبقى مفصلي الوركين مسترخيان.

4- يجب ان يبقى الانفراج بين الساقين مشدوداً قليلاً لتجنب تسرب (كي) من خلال «الباب المنخفض» وهذا يتم من خلال رفع صابونتي الركبتين لإضفاء إنارة على الاطراف السفلية ورفع العجز قليلاً.

5- ويشتد المخرج أيضاً ويرتفع بنفس الاسلوب.

6- إرفع البطن قليلاً فوق عظم العانة للمساعدة على كبح (كي) الأولية وتحسين دفق (كي) من خلال الجسم.

7- يبقى الخصر في استرخاء لجعل (كي) يغرق في الظهر (دان تين) والمساحة حوالي 5 سم أسفل السرة و 7،5 أسفل السطح داخل مناطق كبيرة من الجسم حيث تختزن (كي) وبإراحة الخصر عن طريق رفع الاكتاف ثم خفضها مباشرة عند الزفير.

8- يجب أن يسحب القفص الصدري إلى الداخل لتوسيع الفجوة الصدرية.

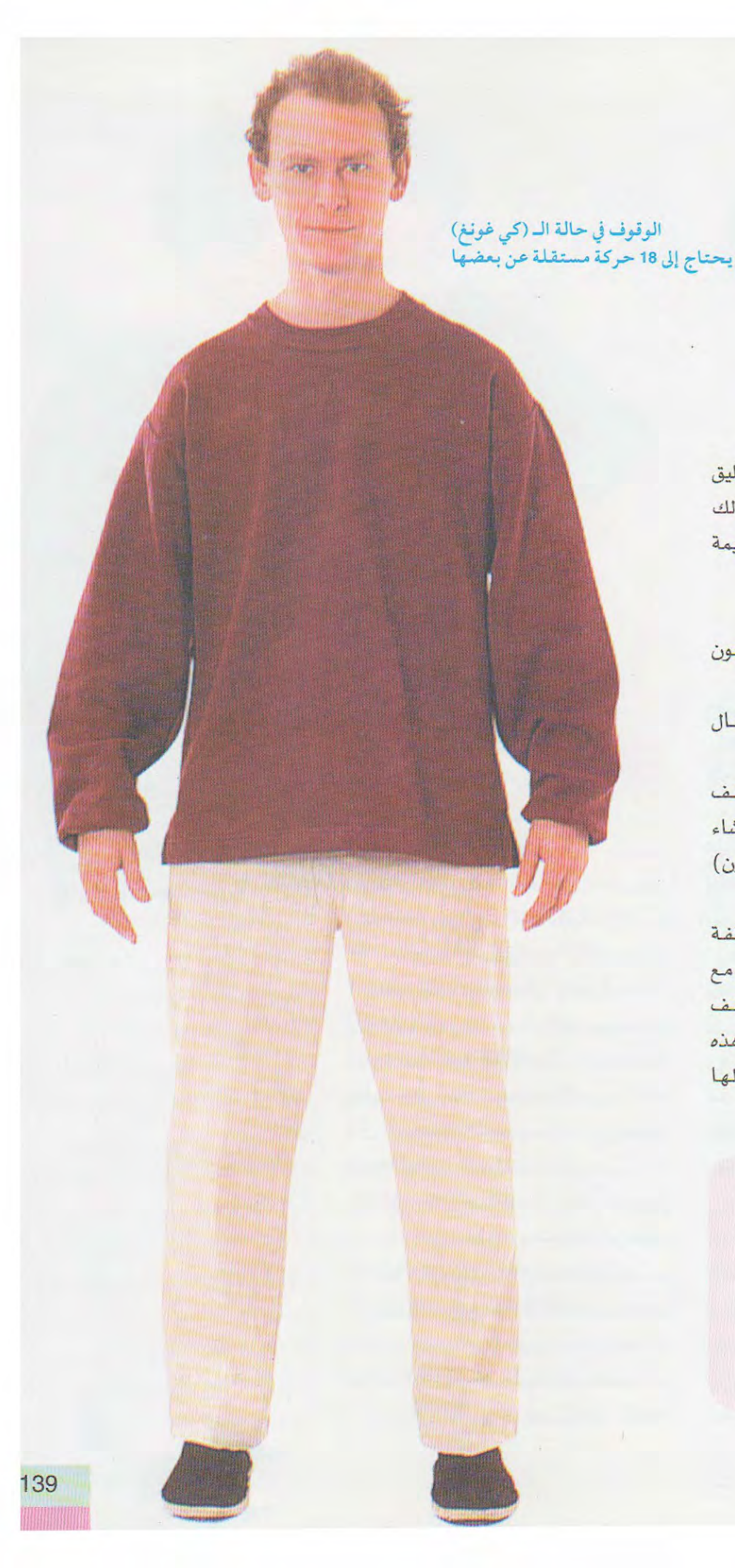
9- وبعد ذلك يشد الظهر لتصبح الفقرات قائمة ثم تسقط الاكتاف تلقائياً هذه الحركات تهدئ «القلب» و«الرئتين» وتساعد قنوات (رن) و(دو) على التواصل.

10- يجعل مفاصل الاكتاف تسقط تتم مساعدة الرقبة على الاسترخاء.

11- يحتاج الكوعان إلى الانحناء قليلاً ثم السقوط التلقائي.

12- يحتاج الكوعان بعد ذلك إلى التحرك قليلاً بعيداً عن الجسم بحيث يصبح الإبطان منفرجان.

13- يجب ان يسترخي الرسغان حتى يتمكن (كي) من التدفق إلى الاصابع وهذا يتم من خلال جعل راحة اليد فارغة والاصابع



الوقوف في حالة الـ (كي غونغ)
يحتاج إلى 18 حركة مستقلة عن بعضها

منحنية قليلاً.

14- وبعد ذلك دع الرأس في حالة تعليق (استرخاء) وافضل طريقة لاتمام ذلك بتخيل الرأس معلقة بخيط فتكون مستقيمة وفي مركز الجسد.

15- زم الذقن قليلاً إلى الداخل.

16- اغمض العينين بنعومة (دع الجفون تسترخي فوق العيون بعفوية).

17- تحتاج الاسنان والشفاه إلى الاقفال بلطافة.

18- حرك اللسان بحيث يلامس سقف الحلق وتسمى هذه الحركة في الصين «إنشاء جسر» وتشكل تواصلاً بين قنوات (رن) و(دو).

وبعد التوصل إلى ذلك بعيداً عن الوقفة البسيطة تنفس بهدوء وصفي الذهن مع التركيز على منطقة (دان تيين). يقف الممارسون المهرة لـ (كي غونغ) غالباً هذه الوقفه لعدة ساعات مركّزين من خلالها على (كي) لديهم.

معلومة تدريبية
جرب الوقوف البسيط لمدة خمس دقائق كبداية، ثم إجلس بسرعة إذا أحسست بالاغماء أو الدوار.



ان المشي الصحي يعتبر من ميزات تمرين الكي غونغ الفعال

1 - (كي غونغ) النشيطة:

يعتبر تحسن السيطرة على التنفس أمراً فنياً مهماً من أجل بناء (كي) وذلك لان الطاقة الحيوية تترافق مع «الرئتين». وبأخذ النفس أكثر (الشهيق) وإخراجه أقل (الزفير) يؤدي حسب رأي الممارسين لـ (كي غونغ) إلى تقوية الطاقات الداخلية لديهم. وعلى عكس تمارين اليوغا التنفسية الهادئة فان السيطرة التنفسية لـ (كي غونغ) نشيطة وتطبق الحركة.

إن التمرين الابسط يسمى «المشي الصحي» ويبتدئ من الوقوف بطريقة كي غونغ الساكنة والمشي إلى الامام والكعب يلامس الارض والاصابع باتجاه الأعلى وبينما الرأس والخصر يرتاحان وتتأرجح الذراعان بطريقة لطيفة ومن جانب لآخر بحيث تأتي ذراع لترتاح فوق (دان تين) عند الانتهاء من كل خطوة.

أنظر من اليسار إلى اليمين بينما تسير كما يتحدث المثل الصيني عن الزهور:

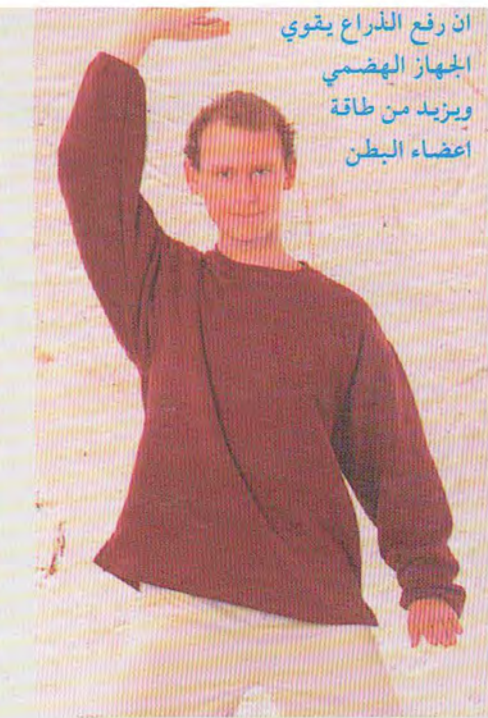
«عندما تزهر الشجيرات
فانك تمشي براحة
بينما البسمة تعلو وجهك
ونور في القلب».

والتنفس يجب ان يتم من خلال الأنف بالشهيق خطوتين وبالزفير خطوة واحدة.

2 - (كي غونغ) نشيط - هادئ:

هناك الكثير من تعاقب الحركات في (كي غونغ) صممت لتقوية وتنشيط أجزاء مختلفة من الجسم أو لمكافحة الضعف الموروث.

ويمكن للترتيبات أن تكون أقل تعقيداً من الدورات المطولة لـ(تي -تشي) والتركيز الواضح على الصحة. أما ال (باد وان جن) أو التمارين الحريرية الثمانية تتكون من سلسلة من حركات بسيطة عددها ثلاث أو أربع في كل مرحلة وهي تؤدي إلى إراحة العضلات وتشد الاطراف والصدر وتحسن



ان رفع الذراع يقوي الجهاز الهضمي ويزيد من طاقة اعضاء البطن



رسم القوس في حركة (باد وان جن)

الدورة الدموية وتقوي الجهاز الهضمي والجهاز العصبي والعمود الفقري والظهر وتنتهي بترتيبات تقوي طاقة الجسم بالكامل وتساعد على التركيز.

وهناك دورات أكثر طولاً: (دايان كي غونغ) أو (كي غونغ) الوزة البرية وتتكون من (128) حركة تقلد مشية الوزة البرية. أما الحركات الأربع والستين الاخرى للدورة فهي مصممة لمساعدة (كي) ما قبل الولادة وقد أنشأت هذه الدورة مع نشأة الفلسفة الطاوية ومثل كل علاج طاوي اعتقدوا بأنه يؤخر سن الوفاة ويطيل العمر.

وكل الترتيبات ل (كي غونغ) تهتم بإجراءات «فتح» - تفعّل وتحرك (كي) - ثم «غلق» الدورة من أجل إرجاع (كي) القوية إلى منطقة التخزين وإذا لم يكتمل التمرين فان (كي) تضيع وتتبدد كل الجهود المبذولة واصبح متوفراً في الأسوق مجموعة من الكتب وأشرطة الفيديو التي تشرح بالتفصيل هذه الترتيبات بالإضافة إلى صفوف متخصصة بأل (كي غونغ).

3 - رسم القوس:

انها دورة للحركة التقليدية من سلسلة التمارين الحريرية الثمان وتسمى رسم القوس. والحركة يجب ان تتم ببطء وتأن بينما يتم التركيز في نفس الوقت على التمدد والتنفس ويتركز هذا التمرين على منطقة الصدر لمساعدة الدم على الجريان ولتقوية عضلات الذراع والكتف.

1- ابدأ بوقفة بسيطة حسبما وصف سابقاً.

2- استنشق الهواء أخطو جانباً واطو الركبتين كأنك تمتطي حصاناً وفي نفس اللحظة لف يديك عبر صدرك بحيث تكون يدك اليمنى إلى الخارج واليد اليسرى إلى الداخل.

3- قم بحركة التمدد عن طريق الإبهام والسبابة واقفان أما الاصابع الاخرى فتكون مقفلة على راحة اليد تراجع بيدك اليسرى بينما تكون اليمنى ثابتة بإحكام إرفعها ثم شدها باتجاه الخلف وكأنك ترسم بها قوساً.

4- اطلق الزفير ثم عد إلى الوضعية رقم (2) خذ شهيقاً وكرر الوضعية رقم (3) ولكن في الاتجاه المعاكس بتمديد اليد اليمنى.

5- يجب إعادة الدورة عشر مرات على الأقل والعودة إلى وضعية الوقوف مرة أخرى.

4 - رفع يد واحدة:

هذا التمرين من تمارين الحرير الثمانية لتقوية الجهاز الهضمي وتنشيط طاقة الكبد والمرارة والطحال والمعدة.

1- ابدأ من الوقوف البسيط.

2- تنشق الهواء مع رفع اليد اليمنى إلى فوق وراحة اليد باتجاه الآعلى والاصابع تشير إلى الجهة اليسرى وبينما تضغط نزولاً بيدك اليسرى وراحة اليد باتجاه الاسفل والاصابع ملتصقة ببعضها البعض مشيرة باتجاه أمامي.

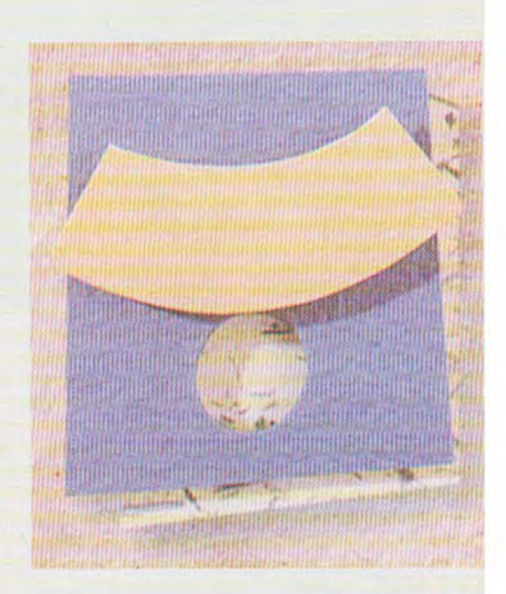
3-اخرج الهواء (زفير) ثم عد إلى وضعية الوقوف البسيط.

4- كرر الوضعية رقم (2) إستنشق الهواء (شهيق) إرفع يدك اليسرى والاصابع تشير إلى الجهة اليمنى.

5- اخرج الهواء (زفير) وعد إلى وضعية الوقوف البسيط. يجب أن يتكرر هذا التمرين عشر مرات على الأقل.

التوازن الداخلي من (تاي - تشي)

وتسمى (تاى تشي) أحياناً (تاى تشي شوان) وهي واحدة من مجموعة كبيرة من طرق الـ (كي غونغ) تهدف إلى خلق تناغم داخلي وتعتبر غالباً فناً قتالياً كنوع من الملاكمة التي تستعمل كلا اليدين والرجلين لمهاجمة (كي) الخصم



انتقلت الديانة البوذية من الهند إلى الصين خلال القرن الخامس الميلادي بواسطة (تا - مو) (بودي دارما) الذي استعمل الشكل السائد للتمرين الجسدي - ترجمة قديمة عن تاى تشي - لتشجيع التربية العقلية والجسدية بين أتباعه.

التأمل والفكر الهادي:

كانا أساسيان بالنسبة لهم ولكن نساك شاولين اكتسبوا شهرة واسعة في مهاراتهم القتالية باستعمالهم (الكونغ فو) ومع ذلك فانهم كانوا يستعملون القتال ليس كنشاط عدواني ولكن كاسلوب يحسن من لياقتهم البدنية وبالتالي التطور الروحي.

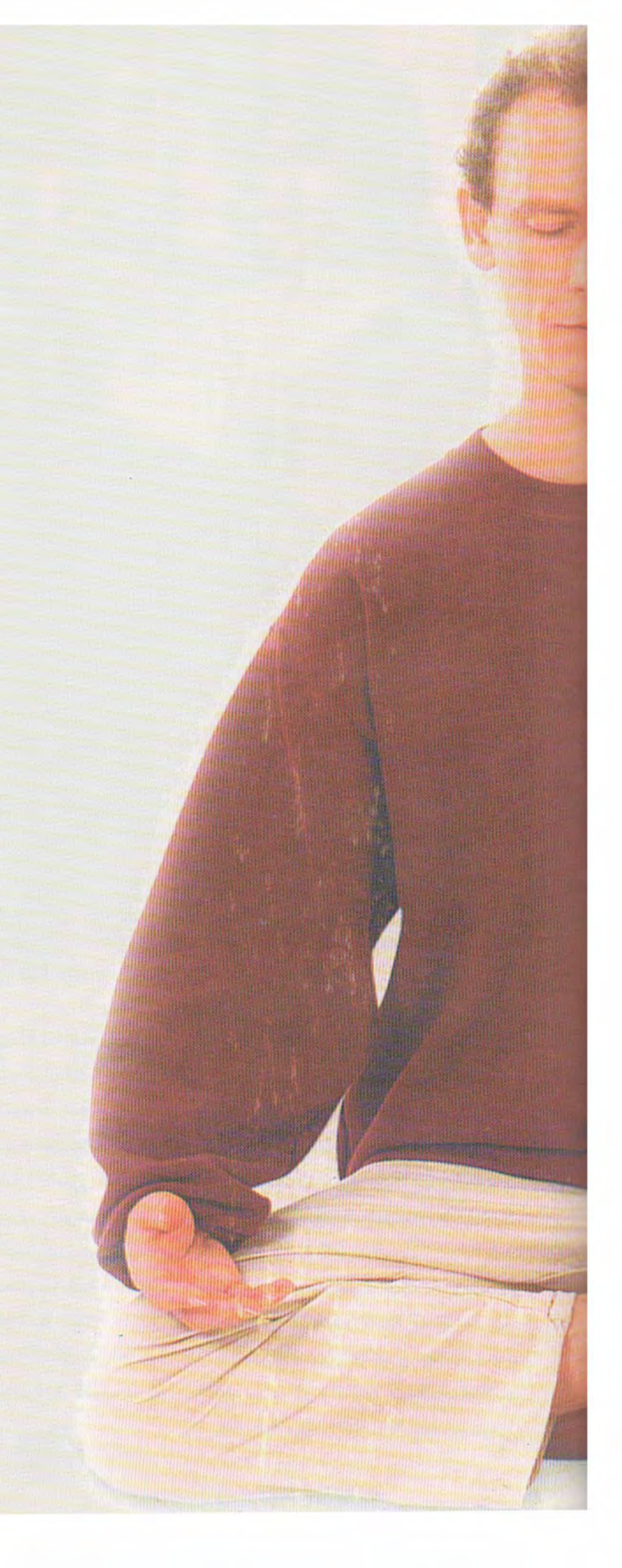
وعبر القرون التالية استعمل النساك البوذيون الطاويون مثل (تشانغ سان - فنغ) في القرن الثالث عشر (تاي تشي) كتربية رياضية مرتبطة بشكل وثيق مع الروحانية.

التمارين الوضعية:

وكما هو الحال مع (كي غونغ) فان (تاي تشي) تهدف إلى تطوير وضعية جيدة وسيطرة على التنفس والهدوء الفكري وكل الانجازات التي هي من أسس التأمل كما هي من أسس فنون القتال أيضاً.

والاصرار في (تاى تشي) على الوضعية أكثر من السيطرة على التنفس. وبعد كل ذلك وخلال أي شكل من أشكال القتال باستعمال الايدي المجردة لكلا الخصمين ستطور الوضعية المتوازنة والصحيحة فنون الدفاع والهجوم.

وكما هو الحال مع المظاهر الاخرى للطب الصيني فان (تاى تشي) كانت مرتبطة أصلاً مع الاعتقاد الطاوي بالرغم من أنها اصبحت بعد ذلك على علاقة أكثر قرابة بمعابد شاولين البوذية.



ان التأمل والسكينة
يعتبران عاملان أساسيان لرياضة تاي تشي

الجوهر العظيم

ان كلمة (كي) في الثقافة الصينية المتوارثة تعني (الهواء والحركة والقوة) وهي تترجم عادة بعبارة (الطاقة الحيوية) أو (الطاقة الذاتية) بمفهوم «الاصالة والأبدية والطاقة الجوهرية».

وتعتبر رياضة (تاي تشي) التعبير المنظم والمتوازن لـ (كي) وتوصف عادة (بالجوهر العظيم) ويعتقد المفسرون لـ (تاي تشي) أن بإمكانهم تحويل (كي) إلى (قوة داخلية) = جنغ أو جوهر حيوي = وهكذا حينما يمارسون تاي تشي (تاي – كي) كفن منضبط فان (كي) تستعمل لتسليط الضوء على (جنغ من منطلق ندّي.

أما القوة الجسدية (لي) فهي أيضاً مهمة وهي القوة الصادرة عن حركات الجسد. و(لي) تتطلب حركات جسدية مباشرة (مثلما يحدث عند أداء لكمة) بينما (جنغ) تعني حركة غير مباشرة لتوجيه لكمة من دون الحاجة إلى سحب القبضة إلى الخلف من أجل التهيؤ للضربة.



ان مشهد مجموعات من المتدربين على رياضة (تاي تشي) يعتبر من المشاهد المألوفة في الصين حتى يومنا هذا.

والتأمل. والأنواع المختلفة من التمارين تطورت بناءً على هذه التجمعات الدينية المختلفة.

سير (تاي تشي) تحت الارض:

في العام 1644 تغلب المنشوريون على الصين وأسسو سلالة تشنغ في الصين. وعرف أباطرة منشوريا الجدد عن تقاليد هذا المعبد وأرادوا أن يتعلموا مهارات (تاي تشي) فعينوا المدرب (يانغ لو - تشانغ) (1872/1799) لتعليمهم ولكن هذا المدرب رفض أن يعلم المهارات المعززة لـ (كي) القوية عبر تمارين (تاي تشي) إلى الاعداء ولهذا فانه قام بتعديل الحركات المشهورة لتصبح ترتيبات أكثر بطءاً وجمالاً وخالية من روحيتهم الداخلية.

أما (تاى تشي) الحقيقية فقد علمها لاولاده وهذا تطور مع جهاز (يانغ) الأسري عن (تاي تشي) في حين أن التمرين الرشيق الذي مارسته العائلة الحاكمة أصبح نوعاً من التسلية التقليدية تتعلمها طبقة الصين الارستقراطية وبعد الثورة في الفترة ما بين (1910/1900) أصبح هذا الشكل من التسلية لرياضة (تاى تشي) منتشراً في الغرب باسم (تاي تشي تشوان) وتدعى غالباً رياضة (تاى تشي) أو (الباليه الصينية).

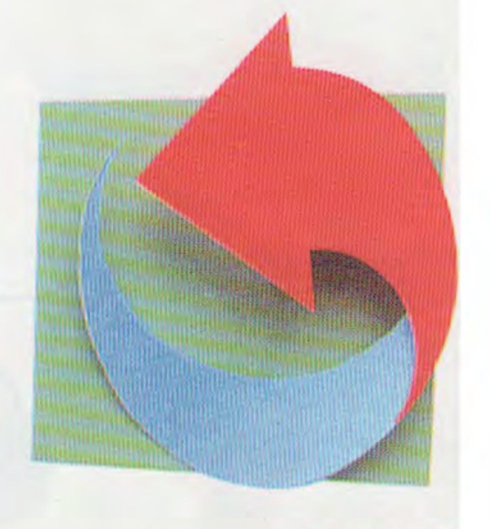
وبالرغم من كون (تشوان أو كوان) تعني في الحقيقة قبضة أو ملاكمة فان تاي تشي المعابد الاصلية (حفظت عبر الاجيال في عائلة يانغ) فانها خلدت وانتشرت واصبحت أكثر انتشاراً في الغرب أيضاً.

وتركز (تاى تشي) النموذج (اليانغي) على (كي) وتطوير القوة الداخلية بينما (تاى تشي تشوان) فهي مختصة على الأغلب بالتوازن والتقنية الشكلية للقتال.



وكما هو الحال مع (كي غونغ) فان تاي تشي سوف تبدأ بالتأمل والهدوء الفكري وتركز على التناغم الشامل لطبيعة الجسد وتسليط الضوء على دان تيين وهي مركز الطاقة حيث تخزن (كي) على بعد حوالي 7,5 سم تحت السرة

الخطوة الأولى
تبدأ من الوقفة البسيطة وصفاء الذهن.



سلسلة مطولة:

وكما هو الحال مع (كي غونغ) كذلك مع (تاي تشي) التي تشتمل على عدة أشكال واجراءات لحركات (تاي تشي) وتحتاج إلى عقلية نبيهة لأدائها وهو بتسليط الفكر على (كي) والاجراءات المتعاقبة التي قد تكون طويلة مع أكثر من مائة مجموعة من الحركات.

وأفضل طريقة لتعلمها هي بطريقة بطيئة وفي صف خاص واستاذ جيد.

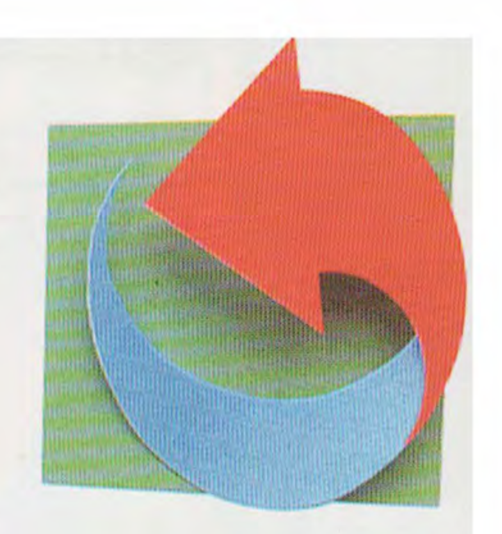
وعندما تتمكن من تعلم الخطوات فان كل الدورة تصبح قابلة للاتمام بسرعة وفي حين أن حركات كي غونغ البسيطة يمكن تعلمها بسرعة من خلال كتاب مفصل فان اجراءات (تاي تشي) تعتبر معقدة والتفاصيل الطويلة اللفظية تصبح مضللة.

وكل حركة من الاجراءات تتكون من سلسلة من حركات صغيرة تكون في الغالب صغيرة جداً ومحددة.

وعند تعلم الاجراءات المتعاقبة فان كل

خمس فضائل لرياضة تاي تشي

1- يجب ان يكون علمك شاملاً ومتنوعاً فلا تجعل أفقك محدودا.
2- اختبر واسأل نفسك: لماذا تاي تشي مؤثرة؟.
3- كن متأنياً وحريصاً في تفكيرك واستعمل عقلك لتكتشف الفهم الصحيح.
4- افحص بشكل دقيق المفاهيم المستقلة ثم قرر بناء على المسار الصحيح.
5- مارس رياضتك باخلاص.



مجموعة من الحركات تمارس بطريقة فردية عدة مرات وعندها فقط تختزل بشكل تدريجي إلى اجراءات غير متغضنة.

واجراء يانغ الاصلي ناشئ عن المدرب (يانغ لو تشانغ) الذي وضع (108) حركات. وهناك تشكيلة اصغر قسمت في العام 1940 بواسطة (تشنغ مان تشينغ) والذي امتلك (37) حركة فقط. وهناك نماذج اخرى شائعة من (تاى تشي) علمت في الغرب وعرفت باسم (ووتشن وودانغ) و(صن).

الشكل الأول:

معظم اجراءات (تاى تشي) تبدأ كما في حالة (كي غونغ) في وضعية الوقوف:

1- ابدأ من وضعية الوقوف المرتاح مع إنفراج بين القدمين يساوي عرض الكتفين وأصابع تشير إلى الأمام يجب أن تواجه الشمال تقليدياً عند بداية الاجراء. الرأس والرقبة يجب ان يبقيا مستقيمين مع قمة الرأس مرفوعة قليلاً وكأن شريطاً قوياً مربوطاً بقمة الرأس يشدها إلى الأعلى. واليدين يجب أن يتعلقا في الفراغ على الجانبين بينما يرتاح الصدر. والتنفس يتم بشكل طبيعي جداً والعيون تنظر بعيداً إلى الأمام بثبات ويسلط الدماغ الضوء على (دان تيين).

2 - ارفع اليدين والذراعين أمامك حتى مستوى الاكتاف.

3 - إحن الركبتين وخفض من ارتفاعك جاعلاً اليدين عند مستوى الخصر.

4 - عد إلى وضعية الوقوف مرة أخرى جاعلاً اليدين كما كانتا أي على مستوى الاكتاف وقبل أن ترتاح بالوقوف مرة أخرى كما في وضعية البداية.

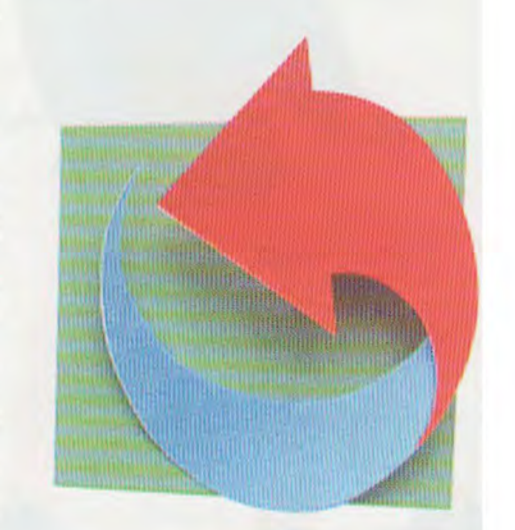
كرر هذا التمرين عدة مرات.

الخطوة 2 ارفع ذراعيك على مستوى الاكتاف.

الخطوة 3 اخفض ذراعيك بينما تقوم بثني ركبتيك ثم عد إلى الوضع رقم 1.



تشجع تاي تشي المرونة والقوة بالاضافة إلى المساعدة على تطوير كي وجنغ وتعتبر أيضاً طريقة ممتازة لتطوير الوضعية



السيطرة على التنفس

بالرغم من إعتبار الكثيرين لتمارين (تاى تشي) كفن قتالي ولكنها تنتمي في حقيقة الأمر إلى طرق المعالجة الصحية نظراً لاتصالها مع (كي غونغ) بروابط وثيقة. وكفن قتالي كان من المفترض أن تطور التوازن والقوة والاصرار على الوضعية واستقامة الاوضاع - بمرافقة ذلك الشريط الوهمي الذي يشد قمة الرأس إلى الأعلى. وهي تساعد أيضاً على انسياب دفق (كي) من خلال القنوات والاعضاء المرافقة من أجل إزالة الركود والانسداد.

وكجزء من إصرارها التأملي فإن حركات اليد الدائرية المتميزة من ضمن الترتيبات (تاي تشي) والمعنية بتخيل (كي) ككرة تمسكها بيديك. وفي لحظات قد تقفز في الهواء كجزء من الاجراء - ولكن يجدر بك التأكد من أنك ستلتقطها وتستعيد طاقتك في نهاية التدريب النموذجي. ومع التجربة عن طاقة (كي) الكرة هذه التي يمكن الاحساس بها كوخز في اليدين.

هناك جزء مهم من (تاى تشي) التأملية التي تركز التنفس فوق المعدة الأكثر انخفاضاً باستعمالك لعضلات المعدة لمساعدتك على خروج ودخول دفق الهواء. يحافظ المعالجون الصينيون على نوع الحركة الذي يمكنه المساعدة على تحسين الدورة الدموية في أعضاء البطن وخصوصاً الكبد والكلى والطحال بالإضافة إلى اداء القلب المنتظم وهذا عائد إلى حركة الحجاب الحاجز حيث تسحب المعدة الهواء إلى الداخل وتدفعه إلى الخارج وتحفز الأعصاب في أسفل العمود الفقري.

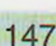
(1)

القبض على ذنب العصفور:

ما أسماء الحركات إلا أوصاف لرسوم تصور الافعال المعنية بالأمر هذا الاجراء معروف باسم «القبض على ذنب العصفور» أو «القبض على ذنب الدوري» ويبدأ من المرحلة الأولى بالوقوف في الوضعية الأصلية (انظر صفحة 139).

مد يدك بعيداً عن الجسم بحيث تتجه راحة اليد نحو الأعلى وحركها عالياً ضع كامل ثقلك فوق رجلك اليمنى محركاً رجلك اليسرى لتضعها بالقرب من اليمنى. اخفض راحة يدك اليسرى واحني كوعك الأيمن حتى تتقابل راحتي يديك في مواجهة بعضهما.

الكثير من التمارين الخاصة بـ (تاي تشي) تتخيل (كي) مثل كرة من الطاقة





1- تقدم خطوة برجلك اليسرى واضعاً كعبك على الأرض أولاً. وأبدأ في نفس الوقت بمد عضدك الايسر واخفض يدك اليمنى إلى الأسفل حرك ثقل جسمك إلى الأمام عندما تنتهي من حركات الذراع هذه.

2- حرك كلتا الراحتين بحركات دائرية باتجاه دوران عقارب الساعة ثم ضع ثقل وزنك فوق قدمك اليمنى مرة أخرى اخفض الراحتين إلى أسفل ثم ارفعهما مرة أخرى في حركة نصف دائرية.

3- ابدأ بمد ذراعك إلى الأمام وأنت تقوم بالحركة الدائرية ضع راحة يدك اليمنى مقابل معصمك الايسر ومد كلا الراحتين إلى الامام وبينما تقوم بهذه الحركة ضع كامل ثقلك فوق رجلك اليسرى.

4- اقلب راحتي اليدين إلى الأسفل وابعدهما عن بعضهما وبينما تفعل ذلك ضع ثقلك فوق قدمك اليمنى ثم قرب يديك تجاه معدتك.

5- مع تحريك ثقلك مرة أخرى نحو قدمك اليسرى ادفع كلتا الراحتين في الاتجاه العلوي.

ملاحظة: يمكن تكرار مراحل التمرين عدة مرات و يمكن تبديل اليمين باليسار أيضاً خلال مراحل التمرين



فهرس

الصفحة



فهرس

الصفحة

فهرس



الصفحة

كتاب الطب الصيني

أصاب النسيان نشأة الطب الصيني مثلما أصاب الكثير من أنواع العلاج التقليدي. ويعود سر اكتشاف الاعشاب والطب والشفاء إلى ثلاثة أباطرة اسطوريين. امبراطوار يعالج بطريقة وخز الأبر الفلسفية و«مزارع ناسك» وامبراطور أصفر.

البدايات الاولى: عندما بدأت الحياة على الأرض وكان يعيش أول امبراطور عظيم هو (فو-زي) الذي أعطى الصينيين الحكمة الكونية ليحللوها ثم ليفسروا الظواهر الطبيعية كان أول من عالج بوخز الأبر.

خلف (فو-زي) (شين-نونغ) «المزارع الناسك» وكان أول من علم الجنس البشري كيف يزرع الحبوب حيث كان يتذوق مئات الأنواع من الاعشاب ليتأكد من الخواص الشفائية لها.

وكان الحاكم الثالث (هو انغ-دي) أو الامبراطور الاصفر أو الحاكم المطلق لكل الكون. وهو الذي قدم الموسيقى والطب والرياضيات والكتابة والاسلحة.

وتشير المعتقدات الصينية إلى أن هذه الشخصيات الاسطورية عاشت بين العام 2500 و 4000 قبل الميلاد. وبالرغم من عدم معرفتنا الان بحقيقة وجود هذه الشخصيات فان الدراسات حولها قد حُفظت وصُنفت من قبل الاجيال اللاحقة لها. ان فلسفة (با-غوا) لـ (فو-زي) عن الفرامات الثلاثة لاتزال تشكل الأسس لـ (آي تشنغ) المستعملة في علم الغيبيات (العرافة) لتوجيه عملية أخذ القرار.


رشاد برس ش.م.م
للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان - بولفار الغبيري - سنتر سليم، الطابق الخامس
ص.ب: 113/5156 - تلفاكس: 00961/1/554629
E-mail:rachadpress@hotmail.com